

Éveil

LE MAGAZINE

Printemps 2021

Quand
l'incohérence se
transforme
« en cohérence »

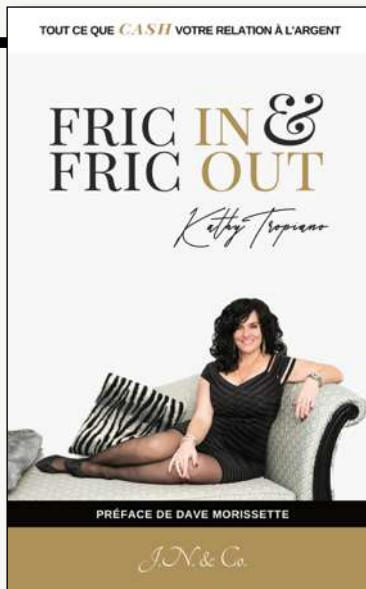
Présenté par

Kathy Tropicano

Spiritualité
Développement Personnel et Mieux-Être
Santé Mentale et Neurosciences
Auteurs et Conférenciers
Entrepreneuriat

72 pages
de contenu &
de ressources !

« Que désirez-vous vraiment que vous n'avez pas, mais qui est assez important pour que vous ayez la motivation et l'envie de regarder vos finances de plus près? »



« Le blocage entre où vous êtes maintenant et où vous voulez être ne provient pas du monde extérieur; il provient de votre monde intérieur. »



**Des milliers
d'exemplaires
se sont déjà
écoulés !**

Disponible dans l'onglet «Produits & Services» au www.kathytropiano.com

Vous aimeriez savoir comment faire beaucoup d'argent?

Savez-vous jusqu'où votre subconscient est impliqué dans vos décisions en ce qui concerne l'argent ? L'argent que vous n'avez pas, l'argent que vous avez et l'argent que vous souhaitez.

Et qui a dit que la prospérité et la spiritualité ne vont pas ensemble ? L'Univers entier conspire à vous donner ce que vous souhaitez ! Ce que vous cherchez ardemment vous cherche aussi, alors la vraie question devrait être : **qu'est-ce que votre relation à l'argent vous empêche de recevoir ?** Est-ce que vous fuyez quelque chose que vous ne voulez pas avoir ou fuyez-vous quelque chose que vous avez peur d'avoir ?

Vous l'aurez deviné, ce livre est davantage axé sur ce qui est invisible. Ce qui vous échappe encore et qui fait en sorte que le chiffre actuel de votre compte de banque ne reflète toujours pas, la réalité que vous souhaitez.

L'argent vous a freiné ? L'argent vous a permis d'avancer ? C'est faux. C'est votre relation à l'argent qui a tout manigancé !

Kathy Tropiano est une femme d'affaires chevronnée, auteure et conférencière internationale. Elle est productrice en événementiel et est également la fondatrice du Salon de L'Éveil.

UN MAGAZINE QUI PREND SON ENVOL...

Je suis vraiment honorée de vous présenter cette nouvelle version du magazine *Éveil*, indépendant des événements.

Dès l'annonce de sa création, les réactions ont été unanimes... « Quelle bonne idée! »

De plus, je suis particulièrement fière de cette édition, car les articles signés par nos collaborateurs et personnalités publiques sont époustouffants. Le contenu de qualité qui y est partagé et enseigné est sans précédent. Tout le monde s'est dépassé pour ne vous offrir que le meilleur. Et que dire des annonceurs! Vous y retrouverez une panoplie de conseils et des ressources réellement précieuses.

Le nombre d'inscriptions pour le recevoir virtuellement est monté en flèche et ce, en quelques semaines seulement! Ceci me fait réaliser que le besoin est bien réel et urgent: nous avons soif d'information qui nourrit, au-delà de la lourdeur présentée sur les différentes chaînes de nouvelles. Et, qu'il y a une ouverture grandissante pour tout ce qui fera de ce monde un monde meilleur.

Bienvenue dans cet univers, l'univers *Éveil* !

Kathy xxx



DANS CETTE ÉDITION :

Retrouvez une foule de ressources, de l'inspiration, des bonnes adresses et une foule d'articles signés par des professionnels des domaines suivants :

- **Spiritualité**
- **Développement personnel & mieux-être**
- **Santé mentale et neuroscience**
- **Auteurs & Conférenciers**
- **Entrepreneuriat**

**Rencontrez nos
collaborateurs
p.65 à 71**



in coherence

Quand l'incohérence se transforme « en cohérence »

Tout bascule

L'année 2020 a été marquante à bien des niveaux et ce, planétairement !

S'il y a une chose que nous avons tous conscientisé avec cette pandémie, c'est que tout peut basculer en l'espace de quelques instants.

Nous avons tous été touchés, de près ou de loin, et évidemment, je n'y ai pas échappé.

Quand la dépression revient au galop

Ce n'est plus un secret, j'ai déjà parlé ouvertement de mes antécédents avec la dépression sévère, pour laquelle j'ai déjà été médicamentée. Alors que je croyais ce passage de vie bien loin derrière moi, des comportements malsains ont rapidement refait surface. Des chemins neuronaux toujours existants et bien façonnées, malgré moi.

Avoir les genoux au sol

Je me suis retrouvée les deux genoux au sol. Gagner sa vie en tant que productrice en événementiel, entrepreneure à plein temps depuis seulement un an et se faire « arracher » des mains un SALON, mon bébé que je portais depuis plusieurs mois, à quelques jours de sa concrétisation. C'est dévastateur!

Dans une telle tourmente, simplement relever la tête peut demander un effort considérable. Puis, j'ai fait ce que je fais depuis toujours: j'ai prié. La prière est ma façon de méditer, de diriger la lumière sur moi, sur ceux qui m'entourent et sur tous ceux qui sont affectés, encore à ce jour, partout dans le monde.

La connexion humaine

Ce que j'ai toujours prôné avec le Salon de L'Éveil, les événements que je présente et mes conférences, c'est la connexion humaine. Alors que l'on était contraints à cesser toute proximité physique avec autrui et à porter des masques, j'allais faire tomber les miens en ouvrant ma caméra et en connectant avec mon monde. Je crois foncièrement que la connexion humaine est ce qui fait toute la différence dans nos vies et qui nous permet, de façon indéniable, de laisser notre trace dans ce monde.

De là sont nés :

- La communauté des Éveilologues ;
- La création de ma chaîne YouTube ;
- Le Membership des Éclaireurs Élites ;
- Le programme en ligne pour les femmes entrepreneures IntuiDiva (surveillez le lancement dans la semaine du 19 au 25 avril !)
- Et ce magazine, indépendant des événements.



Les photos de Kathy sont signées Lyne Vigeant

Le MAGAZINE ÉVEIL

Pourquoi lancer un magazine sans les événements ? Parce que le magazine du Salon de L'Éveil n'était pas qu'une simple programmation des weekends en question. Il se voulait et était un outil de référence pour outiller sa vie, grâce à des lectures de qualité et un recueil de ressources précieuses.

Il répond à mon désir de vouloir servir. Autant les entrepreneurs qui ont été forcés à un virage virtuel, en leur donnant accès à cette magnifique vitrine, qu'à mes visiteurs, en leur offrant des articles inspirants, des histoires touchantes et du contenu de qualité. C'est ce qui a entraîné cette décision.



D'ailleurs, vous avez été près de 32 000 à vous être inscrits. Partout à travers la francophonie, vous avez répondu positivement à le recevoir virtuellement, ce qui me fait 1- extrêmement chaud au cœur et 2- confirme que le magazine ÉVEIL, indépendant des événements, sera le premier d'une belle suite...

C'est avec beaucoup de fébrilité que je vous invite donc à le télécharger et à le dévorer dès maintenant ! Prenez un moment pour vous et plongez dans les pages qui suivent, qui répondront certainement à un besoin, identifié ou non.

A presto
Kathy xxx

Kathy Tropiano

 @kathytropiano

 @kathy.tropiano

www.kathytropiano.com

Je profite aussi de cette occasion pour vous remercier et vous dire à quel point je vous suis reconnaissante. Et à tous ceux qui m'ont posé la question, oui, Le Salon de L'Éveil aura bel et bien lieu. Nous attendons les directives des autorités de santé publique pour le dévoilement des prochaines dates, tellement attendues !

Je tiens aussi à souligner le magnifique travail et le dévouement passionné de ma complice et grande amie pour la réalisation de ce magazine, Catherine Verdon. Sans son talent, sa vision et son implication, ce magazine ne serait pas cette œuvre d'art que vous avez sous les yeux... Merci Bella. Reconnaissante à l'infinie !

« Le ciel est le temple des oiseaux, l'apaisement est le sanctuaire de l'esprit »

L'Escale Pleine Conscience

présence santé équanimité

PROGRAMMES OFFERTS

~ **Programme MBSR :**
(Mindfulness Based Stress
Reduction) - pour tous

(Instructrice qualifiée du programme MBSR
inscrite au tableau de l'Université Brown)

~ **PACIFICO :** Programme pour les
50 ans et +

~ **FORMATIONS** pour les
professionnels de la santé

~ **PRAESSENTIA**

Journée intensive d'initiation à la
pleine conscience - pour tous

Formations offertes en présentiel
et à distance.

lescalepleineconscience.com

marieclauderoy@lescalepleineconscience.com

« Il y a plusieurs années, j'ai entrepris un processus d'apprentissage et d'intégration de la méditation de pleine conscience afin de sortir du mode survie dans lequel j'étais plongée depuis fort longtemps. Les bienfaits de cette pratique sont tellement puissants que j'ai décidé de poursuivre mon cheminement afin de partager cette belle richesse avec vous. Retraites de silence et formations universitaires en lien avec la pleine conscience font désormais partie de ma vie afin de vous offrir le meilleur de moi-même. C'est en empruntant la voie de la pleine conscience, chemin tracé par une pratique millénaire, tracé aussi par les sciences contemporaines, que j'ai choisi de marcher avec vous. »



Marie-Claude Roy

Marie-Claude Roy D.M.D.

- Chirurgienne dentiste en milieu nordique
- Instructrice qualifiée de méditation de pleine conscience
- Titulaire du Diplôme d'Université (DU) en Médecine Méditation et Neurosciences de l'Université de Strasbourg



Gypsy Genevieve

Exceptionnelles Lectures de l'Âme
(Archives Akashiques)

Médiumnité

Lectures sur Photo

Tarots-Runes

Chiologie-Boule de Cristal

Trilingue-50 ans d'expérience

CD. Inclus

Nettoyage Chamanique de l'Aura



514-739-4374

gypsygenevieve@outlook.com

www.gypsygenevieve.com

Objets choisis

Items de
seconde main

Troisvailles
uniques

Boutique Instagram

 **secondeimpression**

Atelier-boutique (sur rendez-vous)
Oka, Québec J0N 1E0

514.585.9536

LAITON ROTIN OSIER BOIS
VAISSELLE CHANDELIERS CADRES
MIROIRS MEUBLES ART MURAL





MAYDAY! M'AIDER!

LE CERVEAU COLLECTIF
EN SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Une communauté virtuelle, humaine et bienveillante, entièrement dédiée à l'entraide des gens vivant ou ayant vécu une forme d'atterrissage forcé



Partage de ressources, de conseils et d'expériences

Parce que mon histoire, votre histoire, ainsi que l'ensemble de nos histoires réunies peuvent littéralement changer la trajectoire de quelqu'un d'autre



Portail BLEU

Centre de Détente Profonde

Basée sur la technologie Tesla, la **Blu Room**
Une expérience de fréquences de son et de lumière



418-836-5171 - info@portailbleu.ca
889, Marie-Victorin, Lévis QC G7A 0L1
secteur St-Nicolas à 5 minutes des ponts

Quatre services et plusieurs produits pour votre MIEUX-ÊTRE



Helight

- Régénération cellulaires
- Réduit l'anxiété et le stress
- Calme le mental, calme la rumination
- Réduit les rides et ridules
- Augmente la densité capillaire
- Problèmes musculaires, tendinites, entorses...

Tel que vu à la télé, Salut Bonjour



et Helight Sleep
pour mieux dormir



PSIO

- Luminothérapie, Musicothérapie, chromothérapie
- Hypno thérapie avec environ 180 programmes: somnifère, anti-stress, antidouleur, augmenter la mémoire, les dépendances... Utilisé dans les hôpitaux, et par les multinationales contre les «burn out»



NeuroSpa

- Vibrations acoustiques accompagnées de musique
- Réduit le stress et l'anxiété
- Calme le mental, les émotions et le corps physique

**La Boutique la plus complète
au Québec !**



(418) 227-0150

**f lamaisondescristaux/
11185, 1ère avenue
Saint-Georges, Qc G5Y 2B9**

La Maison des Cristaux

**Boutique spécialisée dans les objets
d'accompagnement pour le bien-être.**

**Nous vous offrons un large inventaire de minéraux,
cristaux, anges, bijoux, bouddhas, musique,
encens, diffuseurs, huiles essentielles, lampes de
sel, chandelles, produits amérindiens et plus !**

Venez vivre l'expérience !



**Séance molécule
de Shungite**

www.lamaisondescristaux.com

Utilises-tu ta voix du présent pour créer ton futur?

Depuis que tu es toute petite, ta voix crée. Lorsque ta mère t'a donné naissance, c'est ta voix qu'on voulait entendre. Ce premier son qui sortirait de ta bouche, qui confirmerait que tu es bel et bien vivante. Ensuite, très vite, tu as reconnu que ta voix créait de l'action alentour de toi. À moins d'avoir été négligée, dès que tu émettais un gémissement ou des pleurs, tes parents répondaient à cette commande de ta part. Au-delà des mots, tu avais déjà cette capacité à communiquer.

J'ai longtemps cru que ma seule capacité était de communiquer avec la voix qui sort de ma bouche pour livrer les informations. J'ai été, pendant de longues années, lectrice de nouvelles pour une chaîne de télévision québécoise. En renonçant à cette limite que je m'imposais consciemment ou inconsciemment, j'ai commencé à créer un nouveau futur.

Comment ta voix peut-elle créer ta voie?

Utiliser la puissance de sa voix peut se décliner de mille et une façons; à travers l'expression orale, certes, mais aussi le silence, la présence, la musique, l'écriture, l'art, la cuisine, le chant, la communication animale, ou encore, avec les entités. Je ne fais qu'une bien courte nomenclature, parce que la voix se traduit dans mille et une possibilités. Ce que je ressens dans chacune de mes cellules, c'est que le temps est venu pour nous de se calibrer, ou s'harmoniser à cette nouvelle énergie qui s'installe à l'intérieur et autour de soi.



Le silence peut par contre être déstabilisant. C'est dans cette absence de mot que la voix du mental s'élève et que la conversation intérieure que personne n'entend fait plus de bruit que jamais. C'est pour cela que j'aime tant écouter de la musique, sans parole, sans bruit d'humain pour retrouver cette voix qui vibre en moi. Celle avec laquelle tu t'es divorcée depuis un bon bout de temps. Cette voix qui a quitté ton corps quand tu as commencé à dupliquer la voie des autres.

Lorsque nous étions toutes petites, notre façon d'apprendre était de mimer ce que nous voyions et entendions. C'était notre façon de connecter avec nos parents, nos amis et d'entrer en relations avec les autres. Comment pouvions-nous créer un point de rencontre avec autrui si ce n'était qu'en imitant leur mots, sons et énergie? C'était notre réalité à ce moment-là. Quel privilège maintenant de pouvoir choisir autre chose et de se ré-approprier la mélodie de notre âme!

Cette voix de laquelle nous nous sommes séparées est toujours là, bien présente à nous attendre, prête à se faire entendre. Elle n'est jamais partie, nous l'avons simplement délaissée, croyant que la vraie musique provenait de l'extérieur et non de l'intérieur.

Alors que je reconnais que j'ai choisi cette incarnation terrestre pour manifester la puissance de ma voix, je pense à ma mère qui a perdu la sienne pendant des années. Physiquement, une paralysie des cordes vocales l'a rendue aphone pendant de longues années. Même en subissant une délicate intervention chirurgicale, sa voix n'a retrouvé sa pleine sa force qu'à quelques occasions. Pour en avoir discuté à différentes occasions avec elle, ma mère a préféré être silencieuse plutôt que de recevoir le jugement des autres. Elle était avant-gardiste ma mère, avec ses multiples dons associés à la médiumnité. La peur d'être ridiculisée l'a rendue muette.

Alors que j'écris à propos d'elle, ma gorge se serre. Je prends une pause afin de déposer délicatement ma main sur mon cou.

Et si tu le faisais toi aussi?

J'en profite pour inspirer profondément et laisser sortir de puissants ÖM, faisant fi des gens autour de moi.

Et si tu t'autorisais à te ré-approprier ta voix?

Laisse-moi te rappeler que c'est sécuritaire d'être nous maintenant. C'est sécuritaire pour nous de dire notre vérité. C'est sécuritaire pour nous de choisir de nouveaux mots pour créer un futur qui n'existe pas encore.

Il n'y a aucun risque à emprunter une nouvelle voie.

Es-tu prête à baisser tes barrières et suivre ta voix?



Karine Champagne
Monitrice de camp de jour terrestre
www.karinechampagne.ca
info@karinechampagne.ca





MAYDAY! Y a t'il encore un pilote dans l'avion ?

LA NAISSANCE D'UN PROJET COLLECTIF RASSEMBLEUR

En 2018, à l'âge de 42 ans, je croyais avoir tout pour être heureux... Pourtant, j'ai vécu un «atterrissage forcé». Dépression majeure, arrêt de travail, séparation, remise en question, etc.

Je constate malheureusement que de plus en plus de gens passent par là de nos jours. Il s'agit d'un phénomène grandissant et inquiétant qui s'est installé, au fil du temps, dans nos écoles, nos maisons et organisations.

En effet, avant même que la pandémie frappe, l'OMS prévoyait que la dépression serait la première cause de morbidité et d'incapacité dans le monde. Je vous le confirme, lorsque cela nous arrive, malgré les nombreuses ressources disponibles, on se sent seul et isolé face à la situation.

C'est pourquoi, le 23 janvier 2020, j'ai lancé une communauté sur le web pour favoriser l'éducation et l'inspiration de gens vivant des périodes de turbulences dans leurs vies et/ou des gens qui vivent actuellement ou qui ont vécu, par le passé, une forme d'atterrissage d'urgence.

D'abord, je souhaite briser les tabous puisque les préjugés liés à la santé psychologique sont encore très nombreux dans notre société et je suis d'avis qu'il faut que ça change.

En échangeant avec des centaines de personnes, j'ai réalisé que chaque personne a quelque chose à nous apprendre de son expérience et que nous aurions tous avantage à communiquer ensemble.

Par exemple, il y a plusieurs pièges à éviter, des outils à utiliser, un nouveau mode de vie à adopter, etc. Toutes ces histoires pourraient servir à ceux qui passent par là ou même à prévenir certaines situations.

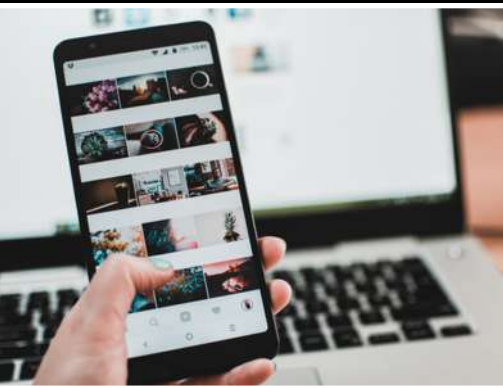
C'est ainsi que je vous invite à nous rejoindre dès maintenant afin de nous aider à bâtir un réel cerveau collectif pour faire de l'éducation la nouvelle norme en la matière!

C'est juste ici : <https://www.facebook.com/lecerveaucollectif>



Catherine Verdon

RÉDACTION CRÉATIVE • CRÉATION DE CONTENU
GESTION DE PAGE FACEBOOK & INSTAGRAM
INFOLETTRE • CORRECTION • ENTREVUES
MISE EN PAGE (PUBLICITÉ, DÉPLIANTS, ETC.)
CRÉATION DE MAGAZINES INDÉPENDANTS



 *catverdon*

 *cverdon*

 *catherine_verdon*

Catherine Verdon
514-585-9536

« Mes services sont particulièrement adaptés aux petites entreprises et travailleurs autonomes, tant au niveau de mes tarifs que du service personnalisé que j'offre. Je connais et comprends bien votre réalité. »

Catherine



prcv@hotmail.com

514-585-9536



Andréanne Bouchard,
artisane de bijoux fantaisie.

Bijoux Nature



*Je confectionne des colliers mûlas, pendentifs,
bracelets, boucles d'oreilles et porte-clés.*

☎ 418-456-7035

✉ info@bijouxnature.ca

fb bijouxnatureboutique

« Chacun de nos
gestes résonne dans
l'Universe »



f @kathytropiano

ig @kathy.tropiano

www.kathytropiano.com

Kathy Tropicano

Conférences vidéo
Le Grand Dévoilement du Plan Divin

RÉVÉLATIONS et PREUVES
Sur la bascule de notre monde et le Monde
Nouveau et Meilleur qui nous est prédestiné
jamais imaginé par l'Homme

diana@pourunmondemeilleur.com
PourUnMondemeilleur.com

Diane Tremblay
Messagère
Auteure-Conférencière

Susy Guilmette
VOYANCE &
RÉVÉLATRICE DE VOS CLEFS DE VIE

- Révélatrice de vos clefs de vie
- Voyance
- Prédications Annuelles
- Libération des énergies inutiles

susyguilmette21@gmail.com
FB : susyguilmettevoyante
Instagram : susyguilmette

editions@telesttondesir.com

Julie Gagnon & Nathalie Genest



Bouquiner

La lecture permet d'apprendre, fait appel à l'imaginaire, la réflexion, nous fait voir les choses autrement. Que vous vouliez rire ou réfléchir, voyager ou apprendre, les livres comblent de nombreux besoins.

VISITEZ LA
SECTION
LIVRES
EN PAGE 32!

MESSAGE DU GRAAL

OFFRE DÉCOUVERTE - TOME I

ABD-RU-SHIN

DANS
LA LUMIÈRE
DE LA
VÉRITÉ

MESSAGE DU GRAAL

« Chacun doit vivre en son for intérieur le chemin qui mène à la Lumière, il doit le découvrir lui-même s'il veut y cheminer avec assurance. Ce que l'être humain vit intérieurement, ce qu'il ressent intuitivement, avec toutes ses vicissitudes, cela seul il l'a pleinement saisi. » – ABD-RU-SHIN

5\$ livraison incluse

1 866 428-7001 - commandes@graal.ca



PUBLICATIONS
DU GRAAL

messedugraal.org



« 100 % des choses qu'on ne tente pas échouent. »

– Wayne Gretzky

Restez à l'affût
des projets que
je vous réserve
en vous
inscrivant à
notre Infolettre !



www.kathytropiano.com



Isabel Rancourt / l'elfe créative

Isabel est une femme de cœur qui aime partager son bonheur et sa joie de vivre. Authentique, fonceuse, amoureuse de la vie, de la nature sauvage, des étoiles et des animaux, elle s'inspire de ses expériences personnelles, professionnelles et spirituelles pour vous faire vibrer au son des tambours et découvrir votre plein potentiel.

L'elfe créative a comme intention de voyager, créer, accompagner, guider et partager. Tout cela par le biais de la créativité, différentes expérimentations en pleine présence et dans l'instant présent.

Ses principales activités sont : soins au tambour unité, ateliers de fabrication de tambours, capteurs de rêves, hochets, roues de médecine, retraites d'éveil en forêt, fabrication de différents objets personnalisés tels que colliers, bracelets, boucles, inukshuks, ainsi que la pose de mèches en plumes.

Découvrez tout ce qu'elle peut vous offrir.

facebook.com/elfecreative
elfecreative.ca
elfedescieux@hotmail.com
(418) 254-1600

*« Je suis reconnaissant à tous ceux
qui m'ont dit NON. C'est à grâce à
eux que je suis moi-même. »*

ALBERT EINSTEIN



PBA



PSYCHO-BIO-ACUPRESSURE

La P.B.A. est une méthode douce qui permet la libération des mémoires émotionnelles grâce à des circuits d'acupression. Dans un premier temps, le praticien fait un rééquilibrage énergétique ce qui permettra à la personne d'être en condition pour pouvoir évacuer ses mémoires émotionnelles. Ce second aspect est tout à fait révolutionnaire car il nécessite aucun effort de la part du consultant puisqu'il ne lui est pas demandé de revivre son passé douloureux. La P.B.A. permet de mieux se connaître et d'être enfin en harmonie avec nous-mêmes.

www.psycho-bio-acupressure.com

MON
INTUITION
EST MY
FAVOURITE
SUPERPOWER



Unknown



Nicole-Ange
Conseillère Angélique certifiée

Je reçois les Messages inspirés des Anges et Archange.

Consultations :

- Angélique - Astrologique - Tarot
- Coaching MasterMind avec les Anges
- Webinaires
- Ateliers & Formations

Carte du Ciel « Vision Claire de Soi »
pour réussir sa vie

Aussi : « Vision Claire de l'Année »
Planifier son année = succès

**Astrologue et tarologue
professionnelle depuis plus de 30 ans**

Pour une **Consultation Angélique**, **Astrologique** ou de **Tarot**, pour une **Peinture de son Ange** ou de son **Tableau de l'Âme**, prenez rendez-vous :

514-978-8901
nicole.angelavoie@gmail.com
www.nicoleange.com

@NicoleAngeLaVoie





PSiO

**Une prouesse technologique
pour votre mieux-être**

- Luminothérapie,
- Musicothérapie,
- Chromothérapie
- Audiocamemnts
conçus par des médecins
- Hypno thérapie
avec environ 180 programmes:
sommifère, anti-stress, antidouleur, anti-dépresseur
augmenter la mémoire, les dépendances, finance...

**Demandez
votre Séance GRATUITE
et votre Magazine GRATUIT**

**Utilisé dans les hôpitaux, et par
les multinationales contre les «burn out»**




Portail BLEU
Centre de Détente Profonde

Pour achat, laissez-nous vous guider
psiostore.com
Danns l'onglet ambassadeur: EliseLebel
Pays: Province....

418-836-5171 - info@portailbleu.ca
889, Marie-Victorin, Lévis QC G7A 0L1
secteur St-Nicolas à 5 minutes des ponts

LE PARDON

n'est pas une fleur que l'on fait à l'autre mais un cadeau que l'on se fait à soi...

La trahison, la colère, l'injustice, le ressentiment. Toutes ces charges émotionnelles qui nous rongent le corps et l'esprit et nous font dire : « Pardoner ? Moi ? Jamais ! »

Quand tu passes ton temps à t'envoyer ce poison émotionnel qui infuse et ravivante tes blessures, pourquoi ne pas prendre de la hauteur, satelliser et devenir l'observateur et non plus la victime. Polariser la situation. Une pile électrique a toujours une charge positive et une charge négative pour fonctionner, il en est de même pour chaque situation. Savoir que derrière un prix à payer, il y a toujours un cadeau caché. Rituel de pardon et de gratitude ? Aïe ! Notre système nerveux est-il prêt ?

Il y a un peu plus d'une quinzaine d'années, je travaillais dans un institut de beauté. J'ai subi injustice et trahison, rivalité et guerre de filles, qui s'est soldé par une rupture conventionnelle, un remerciement et au revoir Madame. C'était un environnement de travail qui me plaisait et où je pensais m'entendre avec tout le monde. Ça m'a fait très mal. Complot, préméditation, honte et déshonneur... J'étais K.O. J'ai reçu comme un coup de massue qui m'a mise à terre, je me suis sentie comme lapidée par de faux témoignages qui sont venus m'achever psychologiquement.

Mes jambes tremblaient et les larmes coulaient lorsque j'évoquais cette histoire. Impossible de me défendre ou d'en parler tant la douleur était forte. Cela occupait toutes mes pensées et tranquillement, le poison émotionnel de la vengeance, colère, injustice, ressentiment s'installaient et prenaient leurs aises dans mon esprit, dans mon corps et les marques de la rancœur et de l'amertume s'inscrivaient sur mon visage.

Comment pardonner ? Cela m'était impossible.

À l'époque, je n'avais pas toutes les connaissances que j'ai acquises grâce à cet événement en matière de pardon, mais je faisais déjà régulièrement des rituels de gratitude et même des prières pour les gens que j'aimais. Je précise que la spiritualité n'est pas forcément liée à une religion, mes prières sont de belles intentions pour d'autres et aussi de la gratitude, en étant reconnaissante pour ce que j'ai dans ma vie. Cela a toujours fait partie de moi. J'avais alors un joli petit carnet rose où je notais le nom des personnes que j'évoquais dans mes belles intentions du soir. Ces moments de recueillement et de belles pensées spirituelles étaient les seuls moments où j'arrivais à m'évader de cette prison émotionnelle toxique due à cet événement que j'avais vécu et dont l'étau ne faisait que se resserrer au fil des jours. Je me sentais en totale incohérence. D'un côté, j'étais dans la gratitude et l'amour inconditionnel et de l'autre, je ressentais de la haine et la colère. Je devais m'en libérer à tout prix.



J'ai alors demandé de l'aide au Ciel (chacun l'appellera comme il veut: l'Univers, la Source, Dieu, selon ses croyances). Toujours est-il qu'une réponse m'est arrivée assez rapidement : noter, dans mon joli carnet rose, le nom des personnes à qui j'en voulais et appliquer pour elles le même rituel d'amour inconditionnel.

Gros *challenge*, mais c'était ok; je me sentais prête à essayer. J'ai donc fait mon rituel de gratitude et bonnes intentions pour les personnes qui étaient dans mon cœur, ce qui m'a mis dans un état de bonheur intense. Puis est arrivée la partie délicate de transformer ma haine en amour pour les personnes qui me pourrissaient la vie dans le moment ! J'ai alors visualisé chacun de ces visages et leur ai dit à haute voix « Je t'aime ». Je me suis écroulée en larmes. Quel cadeau je me suis autorisée à m'offrir ! La libération a été immédiate, les chaînes qui me liaient à cet évènement se sont détachées d'un coup. Le système nerveux ne lâche que lorsqu'il est prêt.

J'étais prête ! Comprendre mes failles et pourquoi je m'étais attirée ce genre de situation. Était-ce la première fois ? Et si la colère, trahison, ressentiment, honte faisaient partie de moi ? Si ce n'étaient que des blessures qui ne demandaient qu'à être ravivées ? Et si mon âme, avant de s'incarner, avait donné rendez-vous à certains évènements pour me faire évoluer ?

Ce coup de massue s'est transformé en coup de baguette magique et mes méchantes sorcières de l'époque sont devenues mes gentilles petites fées qui m'ont aidée à grandir. Quel merveilleux cadeau se cachait sous cet évènement ! Qui serais-je devenue si cela ne s'était pas passé ? Pire, si je n'avais pas vu le pardon comme une libération ? Me suis-je incarnée pour vivre toute ma vie comme la vache qui rumine son herbe, marche dans son purin, se fait tirer le lait pour finalement finir à l'abattoir ?



Le pardon est un cadeau que l'on se fait, il nous permet d'avancer sereinement vers notre futur pour manifester nos rêves et nos visions. Quand nous bloquons et ne voulons pas pardonner, nous restons sur la même fréquence que l'autre, attirons des *challenges* similaires à celui vécu, avec

d'autres personnes. L'Univers nous redonne un devoir, celui de revivre une expérience similaire pour voir si la leçon a été comprise et pouvoir passer au devoir suivant. Refuser de faire cette démarche de pardon, c'est refuser d'avancer. Ce n'est jamais pour rien que l'on s'attire ces situations et c'est souvent le plus dur à admettre. Il y a un phénomène de co-crédation, un accord d'âme à âme qui a été signé bien avant notre naissance. Un contrat qu'il est nécessaire d'honorer pour évoluer.

Il est indispensable de faire la paix avec son passé et de le transformer en sagesse pour manifester nos rêves et nos visions sereinement, sur des bases solides.

Florence Conan, life coach SANE
Embellissement personnel et professionnel, Conférencière
flowconancoach@gmail.com
facebook.com/florenceconancoach/



LE DÉCALAGE DANS NOTRE CERVEAU

entre les récompenses immédiates et futures

Étienne « Tony Cee » Chartrand, M.Sc, MBA.
Coach professionnel certifié par l'Institut des
Neurosciences Appliquées
<https://tonycee.coach/>



Imagine que tu es une gazelle qui se promène dans la savane. Chaque jour, la majorité de tes décisions vont avoir un impact immédiat sur la suite de ta vie, car tu dois constamment réfléchir à quoi manger, où dormir et comment faire pour éviter les prédateurs. En permanence, ton focus est dans l'instant présent (ou le futur très proche). Tu vis dans ce que les scientifiques appellent un **environnement à retour immédiat**, car tes actions vont produire des résultats clairs et instantanés.

Dans la société actuelle, un bon nombre des choix que tu feras aujourd'hui ne te rapporteront pas un bénéfice immédiat :

- Si tu fais un bon travail pour ton employeur pendant la journée, tu recevras ton salaire d'ici quelques semaines.
- Si tu fais un peu de sport en soirée, peut-être que tu ne seras plus en surpoids l'an prochain.
- Si tu économises de l'argent cette semaine, tu vas possiblement en avoir assez pour ta retraite.

Nous vivons dans ce que les scientifiques appellent un **environnement à retour différé**, car nous devons travailler pendant des semaines, des mois ou des années avant que nos actions produisent les résultats souhaités. Malheureusement, nous faisons face à un ÉNORME défi, puisque le cerveau humain n'a pas évolué pour vivre dans un environnement à retour différé. Les plus anciens restes d'humains modernes que les scientifiques ont retrouvé sont ceux de l'Homo sapiens sapiens, qui datent d'environ 200 000 ans. Ce sont les premiers humains à avoir un cerveau pratiquement identique au nôtre.

Nous avons le même ordinateur (cerveau) que nos ancêtres paléolithiques, sauf que c'est seulement depuis les 2-3 derniers siècles que les choix à récompenses futures ont commencé à faire leur apparition dans nos vies. Par exemple : la planification de ta carrière, la planification de ta retraite, l'organisation de tes vacances, et tout ce qui s'inscrit dans ton calendrier.

En comparaison avec l'âge de notre cerveau au point de vue évolutif (200 000 ans), la société moderne est flambant neuve (150 ans). Au cours des 150 dernières années, nous avons assisté au développement de l'automobile, de l'aviation, de l'exploration spatiale, de la télévision, de l'ordinateur, d'Internet, du iPhone et même de Céline Dion. Le monde a beaucoup changé ces dernières années, mais notre cerveau a très peu évolué. Comme la gazelle dans la savane, nos ancêtres passaient pratiquement toutes leurs journées à se protéger contre les menaces extérieures, à chercher leur prochain repas et à s'abriter des intempéries. C'était très logique à l'époque d'accorder une grande importance aux récompenses immédiates (surtout que le lointain futur était beaucoup moins stressant) et après des milliers de générations à évoluer dans un environnement à retour immédiat, il est tout à fait normal que notre cerveau se soit développé de manière à préférer les récompenses immédiates, plutôt que les gains sur le long terme.

Mais dans un contexte d'habitudes et de changement de comportement, notre penchant naturel pour les récompenses immédiates va souvent nous poser problèmes. Exemples :

- Pourquoi fumes-tu, si tu connais les risques de cancer du poumon ?
- Pourquoi grignotes-tu entre les repas, si tu sais que tu peux devenir obèse ?
- Pourquoi écoutes-tu un deuxième épisode consécutif sur Netflix, si tu sais que tu devrais être en train de travailler sur ton projet d'entreprise ?



Maintenant que tu comprends pourquoi ton cerveau priorise les récompenses immédiates, je peux te partager le constat suivant : les conséquences de tes mauvaises habitudes sont décalées dans le temps, alors que leurs récompenses sont immédiates.

- Fumer la cigarette peut te tuer dans 10 ou 20 ans, mais va réduire ton stress immédiatement.
- Grignoter entre les repas peut te rendre obèse à moyen terme, mais c'est agréable sur le moment.
- Passer trop de temps sur Netflix est contre-productif pour ton projet d'entreprise, mais ça te permet de ne plus penser à tes problèmes ou aux tâches que tu dois faire.

Chacune de nos habitudes va produire différents résultats au fil du temps. Avec les mauvaises habitudes, le résultat immédiat est généralement satisfaisant, mais le résultat final est mauvais. Avec les bonnes habitudes, c'est l'inverse : le résultat immédiat est souvent désagréable, mais le résultat final en vaut la peine.

Je te partage maintenant un dernier point. Notre préférence pour la gratification instantanée nous révèle une vérité importante en lien avec le succès : à cause de la manière dont notre cerveau est programmé, la plupart des gens vont passer leurs journées à chercher des doses rapides de récompenses immédiates. Le chemin moins populaire est celui qui demande de mettre tes efforts aujourd'hui et de ne seulement recevoir ta récompense que plus tard. Sauf que si tu es prêt(e) à attendre pour recevoir des récompenses, tu feras face à moins de compétition et tu vas très souvent obtenir un gain plus important. C'est exactement ce que les recherches scientifiques ont démontré. Les personnes qui réussissent le mieux à repousser la récompense ont des scores académiques plus élevés, des niveaux de toxicomanie et une probabilité d'obésité inférieurs à la moyenne, une gestion du stress plus efficace et des aptitudes sociales qui sont supérieures. À un moment donné, si tu souhaites réussir dans le domaine qui est important pour toi, tu n'auras pas le choix de devoir ignorer une récompense immédiate en faveur d'une récompense future. La bonne nouvelle est qu'il existe des techniques pour t'entraîner à repousser la gratification dans le temps. La seule condition, c'est que tu devras travailler **AVEC** tes tendances naturelles (et non pas **contre** elles). La meilleure façon pour y parvenir est d'ajouter une petite dose de plaisir aux habitudes qui sont payantes pour toi à long terme, et une bonne dose de désagrément à celles qui ne te rapportent rien.

Si tu aimerais apprendre comment faire pour y parvenir et passer au niveau supérieur avec tes habitudes, je t'invite à rejoindre la liste d'attente de ma prochaine cohorte de formation : <https://tonyceec.coach/habitudes/>.

SE REMPLIR ENCORE PLUS

Vous avez peut-être lu un texte que j'ai publié en 2018, un article intitulé «Se remplir». Non seulement avez-vous été plusieurs à réagir en confirmant sa pertinence pour vous, mais depuis quelques temps, ce texte et ce thème résonnent en moi presque chaque jour.

Comme vous tous, je me défends du mieux que je peux en ces temps de pandémie qui ne finit plus de finir. Des clients et amis tombent comme des mouches depuis le début de l'automne, épuisement professionnel oblige. J'ai moi-même frôlé le point de bascule, *overdose* de chaise et de lumière bleue, pour commencer. Mais, surtout, un nombre exceptionnel d'heures de travail, comme si je tentais désespérément de trouver mon oxygène en remontant du fond du lac. Je ne suis pas seul.

La face cachée des dommages que cause le virus, c'est d'abord ça : anxiété, flou de sens, de valorisation, de reconnaissance, crises de panique, intoxication et dépression. Un entretien téléphonique avec un haut responsable de l'Institut Universitaire en Santé Mentale Douglas de Montréal la semaine dernière m'informait que tous les psychiatres, psychologues et autres intervenants sont à pied d'œuvre comme jamais. Pas de télétravail, ils sont au front.

L'expression bien connue, «*You are full of yourself*», est en fait une insulte. En français, c'est plutôt difficile à traduire, mais ça ressemblerait à «*Tu es plein.e de toi-même*». En somme, cela voudrait dire : «*Pour qui te prends-tu?*». Mais comment pouvons-nous offrir une partie de nous-mêmes à notre employeur, collègue, client, conjoint, enfant et famille si on ne se remplit pas? Pas le temps? Sûrement pas. C'est plus profond que ça. Se mettre en avant va contre toutes les fibres de notre arbre transgénérationnel. C'est Dr Carl Jung qui a évoqué cette réalité en premier. Nous gardons (toute) la mémoire de nos ancêtres dans nos gènes : valeurs, croyances, blessures, peurs, etc.

Il faut apprendre à «se remplir», se remplir encore plus que jamais! Mieux vaut se remplir sans cesse. Il n'y a pas plus triste qu'une personne qui n'est pas pleine d'elle-même. Une personne qui est épuisée mentalement et physiquement, qui est irritée et irritable, qui ne rit (presque) jamais, qui s'isole, qui a peur de plonger, qui a peur de ses rêves et de la vie.



- Se remplir, c'est apprécier la beauté autour de soi et en soi,
- Se remplir, c'est connaître ses limites,
- Se remplir, c'est apprendre à se reposer,
- Se remplir, c'est savoir se pardonner,
- Se remplir, c'est se donner le droit de demander de l'aide,
- Se remplir, c'est prendre congé,
- Se remplir, c'est cesser des amitiés qui ne sont plus,
- Se remplir, c'est savoir brûler les ponts et dire Non,
- Se remplir, c'est changer de carré de sable quand c'est le temps,
- Se remplir, c'est aller se faire masser et dorloter,
- Se remplir, c'est chercher à apprendre sans arrêt,
- Se remplir, c'est lire,
- Se remplir, c'est se faire plaisir,
- Se remplir, c'est se choisir,
- Se remplir, c'est s'aimer,
- Se remplir, c'est pour mieux donner et se donner,
- Se remplir, c'est parce qu'on ne peut pas remplir un verre à partir d'une bouteille vide...



Marc André Morel
Conférencier en entreprise et auteur
<https://marcandremorel.com/>

Je vous souhaite d'être pleine et plein de vous-mêmes!

POURQUOI NE PAS
SE DEMANDER
PLUS SOUVENT :



Protection des ONDES ÉLECTRIQUES et WIFI transformées en ondes scalaires ⇒ **Source de Jouvence**
par le **Correcteur d'État Fonctionnel de Koltsov**

Sans pile • Facile à utiliser
Durée illimitée • Pour toute la famille
Synchronisé avec le rythme de la terre

Champ magnétique avant et après l'utilisation de CEF

- Dynamise l'eau et tous les liquides corporels, le sang, la lymphe.
- Agit sur le corps humain par pure information, sans perturbation.
- Les CEF de Koltsov réharmonise les chakras et les méridiens.
- En contact avec un CEF, on se sent apaisé, on dort mieux, on est plus optimiste.

Rabais sur achat 10 CEF & plus!

www.aquao.ca • 514-567-4023 • ystanguay@gmail.com

TECHNIQUE HOLISTIQUE INNOVATRICE & RÉVOLUTIONNAIRE
MAIGRIR RAPIDEMENT - SAÏNEMENT - DANS LE PLAISIR
 PUMM en SANTÉ POUR RETROUVER & GARDER UN POIDS SANTÉ

diane@pourunmondemeilleur.com
PourUnMondeMeilleur.com

Roxanne Tétrault
 REIKI, TIANSHI ET LAHOCHI

Vous vivez une perte d'énergie, du stress, de l'anxiété, etc.
 PAR LEURS APPROCHES ÉNERGÉTIQUES, LE REIKI, TIANSHI ET LAHOCHI
 AIDENT À AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE ET AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE.

514-895-4895
 roxannetetrault@gmail.com
 Page Facebook : Reiki et Tianshi

« La vie peut
 avoir pour
 nous un rêve
 plus grand que ce à
 quoi on rêve soi-même.
 Il peut y avoir au prochain
 pas une porte qui s'ouvre
 parce qu'une s'est fermée,
 au prochain effort
 récolter tout ce qu'on
 a toujours espéré.
 Il ne faut jamais
 abandonner. »



**Nicole
 Bordeleau**

50% du prix régulier lors du 1er rendez-vous!

*Claudine
 Rainville*
 INTERVENANTE EN MIEUX-ÊTRE

Coaching énergétique
 Access Bars
 Méta-médecine
 et plus encore!

514 795 3551 www.claudinerainville.com

L'Essen-Ciel arôme et bien-être

**Améliorer votre style de vie pour
 un mode plus sain et sécuritaire
 pour toute la famille.**

*J'ai la solution pour vous !
 Une goutte à la fois.*

Vicky Fortin
 Votre conseillère bien-être
 doTERRA
 418 570-5874
 vfortin.doterra@hotmail.com



Comment avoir plus d'abondance dans sa vie et dans son entreprise ?

Pourquoi certaines personnes semblent avoir plus de succès que d'autres ? Pourquoi tout semble plus facile pour certains ? Les clients se bousculent à la porte de leur entreprise pour acheter, encore et encore, pendant que toi, tu es super content quand le poulet est en spécial chez Super C ?

Que font-ils de plus que moi ?

C'est la question que je me suis souvent posée !

Quand j'ai démarré mon entreprise en 2011, je n'avais aucune expérience en vente, ni en marketing ou en organisation... Rien, nient, nada ! Je croyais naïvement que de me lancer en affaires, c'était simplement de m'inscrire à la Chambre de Commerce, de rencontrer quelques clients et que «Bingo!», j'aurais assez d'argent pour vivre la belle vie et m'acheter tous les CD de Céline Dion que je voulais. Mais ça ne s'est pas passé comme ça... Au début, je passais des heures à faire des appels pour rejoindre mes clients. Ensuite, j'étais hyper occupé dans des rendez-vous et au final, je n'avais plus de temps pour moi. Plus mon entreprise grandissait, moins j'avais de temps pour moi et pour voir ma famille qui grandissait elle aussi.

Vers 2016, j'avais réussi à connaître un certain succès avec mon entreprise, mais j'en étais rendu prisonnier. Je savais que chaque nouveau contrat signé m'enlevait du temps de qualité avec ma famille et me mettait plus de stress sur les épaules. Il FALLAIT que ça change. C'est là que j'ai commencé à étudier les gens qui avaient du succès. À mes yeux, le succès signifie d'avoir une belle qualité de vie, pouvoir gâter son monde, voyager, avoir une maison à son goût dans le quartier de son choix et surtout, avoir du temps pour faire autre chose que travailler ! J'ai lu beaucoup de livres, posé beaucoup de questions pour finalement constater que tous ces gens avaient plusieurs points en commun. Alors aujourd'hui, j'aimerais partager 3 astuces que j'ai mises en application dans ma vie et dans mon entreprise, qui ont été très utiles pour moi et qui, j'espère, vous seront utiles aussi !

Étudiez ceux qui ont réussi avant vous

Vous rêvez de donner des conférences partout à travers le monde ? Vous rêvez d'écrire votre premier livre ? Vous rêvez d'escalader le Mont Everest ? C'est simple : apprenez comment faire grâce à ceux qui l'ont déjà fait. Comment faire ? Demandez-leur !

Si vous voulez accomplir quelque chose d'incroyable pour vous, dites-vous qu'il existe sûrement une personne quelque part qui a écrit un livre sur le sujet, qui offre peut-être une formation. Ou peut-être même que cette personne est prête à vous rencontrer pour discuter de son expérience avec vous. Ce que j'ai remarqué, c'est que les gens ont peur de demander. Ils ont peur de se faire dire « non ». Et savez-vous quelle est la pire chose qui peut vous arriver si une personne refuse de vous rencontrer ? Rien. De mon côté, pour tous les grands projets que j'ai réalisés jusqu'à maintenant, j'ai TOUJOURS eu un mentor, suivi une formation ou lu des livres qui m'ont fait avancer plus vite (et fait éviter bien des erreurs). Mais attention ! Le but n'est pas de copier ce que les autres font, mais bien de s'inspirer de leur parcours et d'utiliser les stratégies qui ont bien fonctionné pour eux afin de les reproduire à votre image.

Ne pas avoir peur de faire des «erreurs»

Récemment, j'ai parlé à un de mes premiers mentors, Gilles, qui m'avait vraiment aidé lorsque j'ai lancé mon entreprise en événementiel. Il voulait prendre des nouvelles et se demandait comment avait été le lancement de mon nouveau programme en ligne VIDÉOCLIC (une formation qui aide les entrepreneurs à se faire connaître en ligne, notamment sur les réseaux sociaux). Je lui ai répondu que ça avait bien été en général, mais que j'avais fait quelques «erreurs» dans ma pub Facebook et aussi quelques «erreurs» dans ma présentation... Il m'a tout de suite arrêté pour me rappeler que les erreurs n'existent pas : c'est de l'expérience ! *«Il vaut mieux que tu te trompes tout de suite avec une publicité à 100\$ que dans 3 ans avec une publicité à 1000\$!»* qu'il m'a dit. C'est tellement vrai !



Une tonne de gens n'ose pas se lancer car ils ont peur de faire des erreurs. Savez-vous quoi ? Vous aussi vous allez faire des erreurs...et c'est parfait ainsi! La clé? En faire le plus rapidement possible et garder en tête que c'est de l'expérience. Et ça, ça n'a pas de prix!

S'assumer à 100% dans votre expertise et votre nouvelle vie

J'ai commencé à faire des capsules vidéo sur la motivation et le marketing en 2018. De 2018 à 2020, je ne vendais presque rien, à part quelques petites ventes par-ci par-là, avec quelques *likes* sur mes vidéos, par-ci par-là. C'est tout. Depuis le début de 2021, j'ai presque fait l'équivalent de mon salaire annuel de l'an passé en à peine 2 mois. Qu'est ce que j'ai fait de différent ? J'ai assumé que je suis un expert en marketing et j'ai offert mes produits et services aux gens. C'est tout. Avant, je faisais des capsules vidéo, je disais du bout des lèvres que j'étais un expert et je n'osais pas offrir mes produits directement, par peur de ce que les gens allaient penser. Et pour 2021, je me suis dit que c'était à mon tour de briller, d'aider les gens avec mes talents de vulgarisateur marketing et de développer mon plein potentiel. Est-ce que ç'a été facile ? Bien sûr que non ! Au début de l'année, j'ai voulu abandonner au moins trois fois. J'avais peur de faire de la publicité, peur de tester de nouvelles techniques de vente. Mais au bout du compte, ç'a marché ! Et la chose que je me suis dit ? « J'aurais dû faire ça avant ! »... Je savais comment le faire, mais je manquais de confiance pour le faire.

Toi qui lis ce petit texte, si tu t'es rendu jusqu'ici dans ta lecture, c'est probablement que tu as aussi un rêve qui te tient à cœur. Tu as probablement un talent, une force ou un don que tu aimerais partager au monde entier. Je veux juste te dire que c'est possible. Plus que tu ne le crois. C'est un chemin stressant qui te fera sortir de ta zone de confort. Tu vas douter de toi pendant ce parcours, douter de tes capacités, tu voudras peut-être même tout laisser tomber à plusieurs reprises. Mais quand tu l'auras enfin accompli, que tu seras fier de toi et que tu regarderas tout le chemin parcouru, tu te diras aussi : « Pourquoi ai-je tant attendu pour devenir qui je suis vraiment !? ».

Le bon moment...c'est maintenant !

JF Latendresse
ENTREPRENEUR | CONFÉRENCIER | COACH D'AFFAIRE
Jflatendresse.com



Pour enfants, adolescents, adultes et couples



DECLIC COACHING

ANICK LEMAY
Praticienne certifiée en PNL et en Access Bars®
Facilitatrice certifiée Access Bars®
Coach de vie

20 ans d'expérience
Sensibilité, passionnée de l'humain, intuitive,
empathique, sens de l'humour

581-372-1479



Carolle Crispo
Médium, auteure et conférencière

Aide humanitaire à distance: Channeling au service de
l'évolution de l'âme et de la convergence vers l'Unité.

www.carollecrispo.com
carollecrispo@gmail.com

Bienvenue dans mon univers
où l'on parle de *spiritualité* et de *prosperité*

**Le groupe
des
Éveilologues**
Gratuit sur
Facebook

**Le Programme
Intui-Diva**
*surveillez le lancement
de ce tout nouveau
programme dans la
semaine du
19-25 avril*

**Le Membership
des Éclaireurs Élites**
Pour ceux et celles qui
veulent accéder et amplifier
leurs dons / leurs intuitions
37\$ par mois
*(ou 31.50\$ avec
le plan annuel)*

BIENVENUE DANS LE MONDE **INTUI-DIVA**

« **VOTRE INTUITION EST VOTRE ARME
LA PLUS PUISSANTE.**

Je vous enseigne à la maîtriser et à impacter la vie
de vos clients. »

« *J'accompagne les
femmes entrepreneures
à allier spiritualité et
business afin d'être dans la prospérité,
grâce à leur intuition. »*



*Profitez de
l'offre de
lancement !*

Lancement du tout nouveau
programme **IntuiDiva**
dans la semaine du **19-25 avril**

- Un accompagnement de 10 semaines
- 6 modules d'enseignements
- 6 rencontres de groupe en coaching live
- 1 rencontre en coaching privé
- Accès à la formation à vie
- Satisfaction garantie:
15 jours ou remboursement complet

**En plus de
nombreux
bonus
exclusifs !**

**Masterclass
GRATUITE
le 22 avril**

<https://kathytropiano.com/intui-diva>

Plusieurs rencontres
marquantes sont
venues façonner
les enseignements
que je partage...



Gabrielle Bernstein



Neale Donald Walsch



Elizabeth Gilbert

<https://www.facebook.com/groups/888638391562638>

<https://kathytropiano.com/eclairseursetite>

<https://kathytropiano.com/intui-diva>

Entraîner sa conscience



On peut comparer la conscience à un muscle.
Si on ne l'entraîne pas, elle s'atrophie.

Beaucoup de gens sur un chemin d'éveil cherchent pourtant la recette miracle, la solution toute faite qui va répondre à leurs questions et angoisses existentielles, et qui va les guérir de leurs souffrances récurrentes. Ils cherchent la pierre philosophale qui va leur permettre de vivre éternellement le parfait bonheur, et ce, sans effort. Le hic, c'est que cette potion magique n'existe pas. Parce que comme le disait une pub d'une quincaillerie célèbre au Québec :
« *Si ça existait, on l'aurait !* »

Accéder au maître en soi commande un effort de pratique. On peut bien lire des centaines de livres spirituels, assister à d'innombrables conférences et formations de toutes sortes, si on ne met pas en pratique la théorie qu'on y apprend, en bout de ligne, on ne sait rien. Parce que la connaissance ne passe pas par la quantité d'information ou de matière intellectuelle qu'on est capable d'assimiler, mais par l'expérience. Et l'expérience, elle, passe par le corps, pour que cette connaissance puisse finir par s'inscrire dans chacune de nos cellules comme une vérité... Notre vérité.

Dernièrement, une femme qui chemine sur une voie spirituelle depuis de nombreuses années m'a dit être étonnée de constater à quelle vitesse j'avais intégré certaines notions spirituelles. Je lui ai répondu sans détour que mon seul mérite était d'avoir mis en pratique les conseils des maîtres qui ont croisé mon chemin. Chaque fois qu'on m'a présenté une technique, un truc, une façon de faire qui pouvait m'aider à me guérir d'une blessure et à continuer de m'élever, je l'ai essayé. Parce que l'élévation de conscience se fait de la même façon qu'une montgolfière s'élève dans le ciel. En se délestant des poids, c'est-à-dire tous les masques de notre personnage, qui nous maintiennent immobile sur la rampe de

lancement, dans le statu quo du cycle répétitif de nos propres patterns destructeurs. En plus, ce qui a fonctionné, je l'ai réutilisé dans plusieurs autres circonstances similaires, parce que cette ascension vers une meilleure version de soi ne se fait pas sans rechutes et détours obligés sur le chemin.

Une fois allégé de quelques conditionnements, peurs et attachements, l'envol devient possible. Et vous savez quoi? La vue d'en haut est spectaculaire! Mais il ne faut pas se leurrer : Si on stoppe l'entraînement, l'atterrissage peut être brutal. Je le sais parce que ça aussi, je l'ai essayé! L'important, encore une fois, c'est de ne pas se juger d'avoir perdu de l'altitude, et de recommencer à s'exercer avec l'enthousiasme du jeune premier qui trépigne à l'idée d'atteindre de nouveaux sommets...

Bonne ascension!



france
gauthier

France Gauthier est l'auteure de plusieurs livres & animatrice de conférences et ateliers.

Elle est également porte-parole du Salon de l'Éveil depuis la première édition.

www.francegauthier.ca

facebook.com/FranceGauthier.ca/



Le coin lecture . . .



Screenings of the
and Johnny and Nino
proved to be, at first sig
well-groomed, beautifu
Fontane with a surpris
are you doing here?" he
Johnny shook his hu
cousin the sights. Meet
McElroy shook hand
appraisingly. "They'll
Johnny. He led them to
The rear patio was re
glass doors had been o
were almost a hundre
drinks in their hands,
arranged to flatter fen
women Nino had see
when he had been a te
in his exotic dreams
now in the flesh cou
makeup. Nothing cou
posed and moved as
they were like wax f
glands. Nino took t
where he could stand
moved with him. They
came the magic voice
Nino, like million
imprinted on his brain
two Academy Award
grosser made in Holl
feline feminine charm
men. But the words sh

"No," Johnny said.
"The fact is," Nino said.
For a moment Johnny was surpris

"No, I don't gonna change," N
Johnny understood him perfectly.
not as drunk as he pretended. He
only pretending so that he could say
were too rude to say to his new
when sober. He put his arm aroun
said affectionately. "You wise guy do
get an immoral contract for a year an
do anything you want and I can't fire
"You can't fire me," Nino sa

Johnny said.
"The fact is," Nino said.
For a moment Johnny was surpris

Johnny said. "Things have changed. Yo
amable and his word don't go this far West
Johnny shrugged. "See me in a coun



Durant les dix dernières années de sa vie, la mère de l'auteure a vu sa qualité de vie se dégrader, jusqu'à en mourir en 2014. Cinq ans plus tard, Carolle Crispo, médium, communique intensivement par télépathie avec sa mère durant trois mois. Durant ces communications, sa mère lui partage la vision et la compréhension de la maladie d'Alzheimer maintenant qu'elle n'est plus soumise aux particularités de la matière.

Écrit comme si la mère de l'auteure racontait à la fois sa vie passée et celle dans l'Au-delà, le livre se veut un journal intime d'une âme heureuse d'avoir retrouvé toute sa lucidité et désireuse de partager des informations sur la terrible maladie qui l'a emportée. De souvenir en souvenir, de confiance en confiance, de réflexion en réflexion, nous suivons les découvertes de cette âme sur elle-même et sur la vie, comme si elle les racontait à nous tous, assis aux premières loges de sa vie. Pour tous ceux touchés de loin ou de près par cette maladie et pour tous les lecteurs curieux d'en découvrir une nouvelle vision, **La maladie d'Alzheimer vue par l'âme** offrira un réconfort et une compréhension éclairée.

Le temps d'une vie ne s'oublie pas...



Carolle Crispo a développé son don de médiumnité au fil des années. Après une carrière administrative dans le domaine bancaire, elle s'est lancée corps et âme dans le raffinement de son don. Elle participe régulièrement à différents salons ou événements. Son infolettre rejoint quelque 18 000 internautes. Elle est aussi l'auteure des livres « Messages des Archanges » et « Secrets d'éveil et de bonheur ».

Vous aimeriez aimer avec un grand cœur tout en étant dans l'équilibre?

Ce livre vous apporte de précieux et puissants outils faciles d'utilisation. Parmi ceux-ci vous découvrirez un pacte d'engagement envers soi-même, des clés facilitant l'état de gratitude, des centaines d'affirmations positives et constructives ainsi que des pistes de réflexions et des questionnements. Le tout enrobe des dizaines d'histoires d'amour qui permettent de mieux voyager dans cet univers qu'est l'amour tout en s'aimant et en aimant avec un grand cœur et ce, dans l'équilibre.

Mon nom est Denise Tapp. Je suis hypnothérapeute, auteure, métaphysicienne, conférencière, médium et poète. Jour après jour, je me transforme positivement tout comme j'aide les autres dans ce processus. Au fil des ans, j'ai exploré les mondes du visible et de l'invisible. Après avoir récemment frôlé la mort, l'univers de la poésie s'est mis à prendre une très grande place dans ma vie. Je lui ai ouvert grand les bras, mes antennes de femme intuitive et mon grand cœur afin de pouvoir aider, à ma façon, les âmes à mieux cheminer. C'est avec plaisir que je vous présente tout plein d'histoires d'amour sur un fond de poésie évolutive et intuitive et qui nous livrent leurs messages porteurs d'équilibre. L'ensemble nous conduit à une meilleure connaissance de soi et des autres nous aidant ainsi à mieux s'aimer et à mieux aimer et ce, dans un bon équilibre.

Bonnes transformations remplies d'amour dans votre grand cœur.





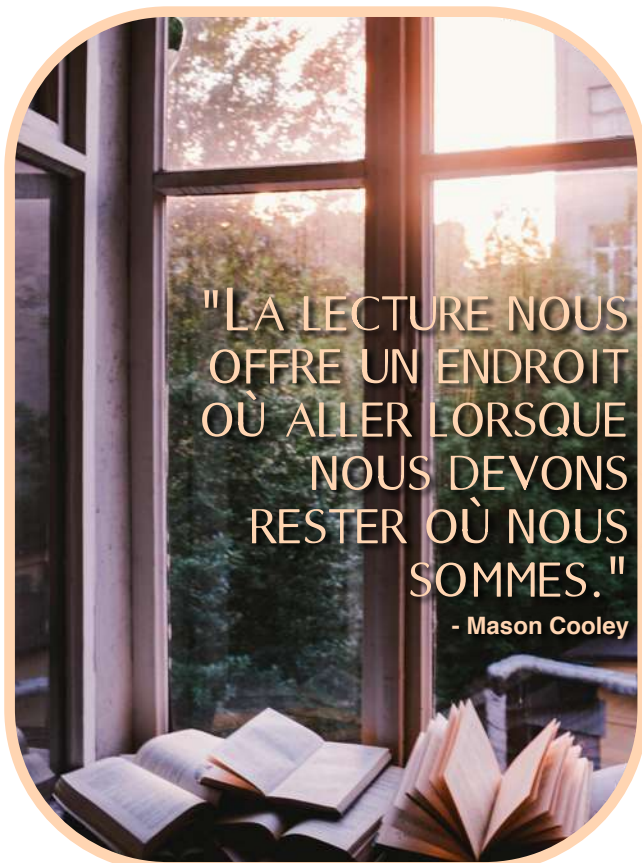
Le besoin de réussir est un besoin essentiel de l'être humain, une composante majeure de notre bien-être. Il est maintenant possible grâce au présent guide d'y croire, grâce à l'une ou l'autre des cinq stratégies inspirantes portant sur la réalisation du succès, tant sur les plans personnels, familiaux, professionnels et relationnels. Vous apprendrez de nouvelles façons d'agir efficacement, en adoptant les bons comportements liés à vos capacités, vos compétences et vos aptitudes qui donneront une signification à votre vie, en vous permettant d'exprimer le meilleur de vous-mêmes. La réussite est extrêmement gratifiante parce qu'elle attire l'estime, la reconnaissance et la considération de nos pairs, de nos collaborateurs etc.

Le présent guide générateur de succès, ne vient pas remplacer ce que vous désirez réaliser, il vient simplement renforcer et restructurer votre programme d'actions qui vous ouvre de nouvelles voies à de multiples réalisations. La présente démarche est une compilation de concepts ingénieux et pratiques qui offrent des solutions pour réussir tout ce que vous entreprendrez avec passion. Donnez-vous cette chance de prendre connaissance des explications enrichissantes sur les moyens d'y parvenir avec plus de certitude et de confiance en soi.

André Brodeur est un chercheur passionné, curieux d'apprendre sur tout ce qui concerne l'épanouissement de l'être humain. Il est l'auteur de nombreux livres dont un Guide pratique sur la gestion de soi, qui est à la base de son concept de coaching « QR&A ». Présentement, il désire apporter sa contribution aux organismes et entreprises, en offrant deux conférences interactives pour répondre aux besoins réels des participants, sur ce qui touche la réussite et la créativité en entreprise.

On mérite tous de réussir !
Vous en avez maintenant l'occasion.

André Brodeur
abrodeur1@videotron.ca
ABCDELAREUSSITE.COM



Soyez créateur de votre vie!

ThetaHealing®

Déjouez vos programmes limitants et propulsez-vous vers votre plus grand épanouissement!

La technique du ThetaHealing® est une modalité de transformation énergétique qui favorise le bien-être dans tous ses aspects! En travaillant avec la vague thêta du cerveau, on permet de libérer énergiquement les blocages cachés en plus d'intégrer les vertus et les leçons. Ce qui ouvre la possibilité de choisir ce qui correspond réellement à son être, d'élever son niveau de conscience pour devenir co-créateur de sa vie!

Formatrice hors pair et consultante en mieux-être, Julie Go combine son approche avec la technique du ThetaHealing® pour accompagner les gens à se reconnaître, se choisir et activer leur plein potentiel.

Julie Go
ACTIVÉE DE NOTRE

Informations et consultations:
info@juliego.ca | 514-799-7204
www.juliego.ca

À l'approche de la quarantaine, alors qu'elle n'y croyait plus, Catherine Leblond rencontre le grand amour sur les réseaux sociaux. Lui, Jean Riou, son cadet de plusieurs années, tombe aussi amoureux dès le premier regard. L'amour vécu par le couple est intense et merveilleux, mais de courte durée, alors qu'une tragédie frappe à la porte du bonheur : Jean sera victime d'un accident en mer.

Le drame vécu par Catherine est sans nom. Elle doit affronter les tourments de son cœur. Pendant des semaines, elle s'accroche à son rêve, dévastée à l'idée d'y renoncer. Incapable de se remettre de son chagrin d'amour, Catherine s'enlise dans une mélancolie qui lui fera perdre la notion du temps.

Internée dans l'aile psychiatrique d'un hôpital, elle devra franchir le pas vers la guérison, mais restera à jamais captive de la magie de l'amour pour cet homme qui a gouverné son cœur.



Passionnée par la littérature et la beauté des mots, Caroline Dionne se balade dans des univers variés, emplit d'imaginaire et d'émotivité. Elle dépose ses mots dans l'envie de toucher la sensibilité du lecteur.



**UN jour...
ou jour UN?
À vous de décider!**

*Disponible dans l'onglet
«Produits & Services» au
www.kathytroiano.com*

« Tout commence toujours par un rêve. Il est là, en sourdine, enfoui en vous et, règle générale, depuis très longtemps...

Il existe une réelle URGENCE DE VIVRE. J'ai réalisé que la notion de « toute une vie » ne rime pas avec « à l'infini » !

ET VOUS ? Où en êtes-vous ? À quoi rêvez-vous ? Où serez-vous dans un an ? Dans cinq ans ? Et même si vous ne réalisez pas tous vos rêves, l'essentiel est que vous puissiez vous réaliser. Alors rêvez. Rêvez immensément grand et l'avenir vous surprendra... »

Après s'être bâti une belle vie, un court passage à l'urgence a placé Kathy Troiano dans une sérieuse remise en question. Et si ce n'était pas juste ça la vie ! S'il y avait beaucoup plus à faire afin d'aider les autres et de s'épanouir davantage à travers de grandes réalisations ?

À travers le récit du cheminement de l'auteure et des outils concrets qu'elle suggère, vous apprendrez de quelle façon vous y prendre pour transformer votre *UN jour.. en jour UN* et développer une *urgence de vivre* pour que votre vie soit pleinement vécue.

Le confinement

LE STYLE DE VIE ÉMOTIONNEL LE PLUS RÉPANDU

Saviez-vous qu'en tant qu'être humain, tout au long de mon développement, durant ma petite enfance, j'aurais été en droit de recevoir, de toutes les personnes qui ont pris soin de moi, un miroir juste et aimant



pour pouvoir construire, grâce à ce reflet, une image intérieure juste et aimante de moi-même? « Je te vois, je vois qui tu es, j'entends ta peine, ta colère ou ta joie, tu es très bien comme tu es et je t'aime ».

Être vu, entendu, reconnu et aimé des adultes autour de soi permet à l'enfant de construire la perception qu'il a de lui-même pour ne pas rester confiné émotionnellement.

Mais évidemment, comme vous vous en doutez, ce ne fut pas exactement tout le temps le cas ni pour moi ni pour plusieurs d'entre nous. J'ai plutôt envie de dire que j'ai reçu, trop souvent, des miroirs dénigrants et

déformants : « Arrête de pleurer, reste tranquille, t'es bien dérangeant... », ou encore pire, simplement une absence totale de miroir qui me laisse, intérieurement, un bien triste reflet de moi-même.

C'est de cette image de soi-même dont je veux vous parler parce qu'aujourd'hui, comme adulte, je peux faire le choix de tourner mon regard vers moi pour regarder ce que je porte à l'intérieur de moi. J'ai ce pouvoir. C'est certain que je peux aussi choisir de nier, dénigrer, juger et rejeter le fardeau de mon passé et rester confiné émotionnellement. J'ai aussi le pouvoir de continuer à entretenir une image de moi de honte que je cache derrière un personnage que j'ai construit pour survivre. Ça a fonctionné, je le sais, j'ai survécu!

Mais ce que j'observe dans ma vie et dans celle de plusieurs personnes que j'accompagne, c'est que lorsque j'ose m'arrêter, lorsque j'ose regarder et prendre conscience du poids que je porte, lorsque je m'ouvre pour m'accueillir comme un bon parent, j'entends : « Je te vois, je vois qui tu es, j'entends ta peine, ta colère ou ta joie et tu es très bien comme tu es et je t'aime ». L'image que j'ai de moi commence alors à changer, je commence à me donner ce dont j'ai besoin, je sors du confinement émotionnel et je deviens la vraie personne, la vraie nature que je suis.

Ce n'est pas de la magie. C'est un processus d'évolution qui commence par la relation à soi. J'ai besoin d'apprendre à être en relation avec moi-même si je veux être en relation avec les autres.



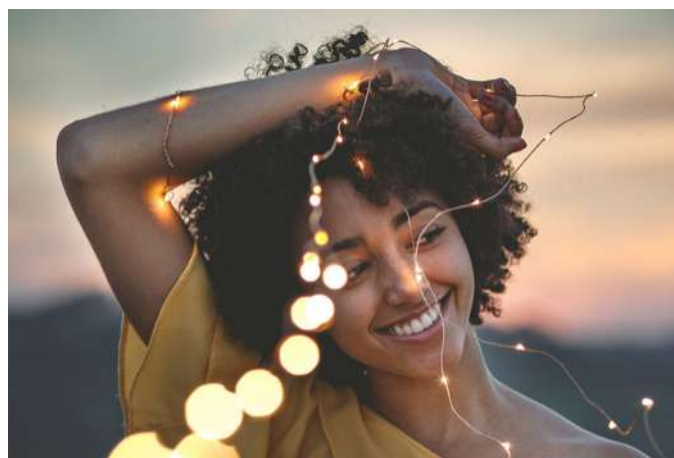
Le déconfinement émotionnel commence par la relation à soi.

Nous sommes des êtres de relation, c'est clair. Nous avons besoin d'être en relation pour notre santé mentale, émotionnelle et spirituelle. Nous naissons en relation, nous nous développons par la relation, nous apprenons en relation, nous nous construisons et nous nous détruisons à travers les relations.

La relation est le lieu de nos plus grands plaisirs et de nos plus grandes souffrances.

Ma capacité d'être en relation avec les autres est directement proportionnelle à ma capacité à être en relation avec moi-même. Ce qui veut dire, par exemple, si je suis en guerre avec moi-même, il se peut fort bien que je me retrouve en guerre avec les autres. Si j'ai tendance à me juger sévèrement, il se peut que je juge facilement et sévèrement les autres. Si je nie mes émotions, que je refoule ce que je ressens, j'aurai sûrement de la difficulté avec les émotions des autres. Dans ce cas, il me sera difficile de départager ce qui m'appartient de ce qui appartient à l'autre, je serai facilement emporté dans des réactions défensives malsaines qui enveniment, perturbent et brisent rapidement la relation. C'est ce en quoi consiste la guerre dans nos relations.

Par contre, c'est en développant la relation à soi, c'est à dire en apprenant à être à l'écoute de ce que je vis, en prenant conscience de mon fonctionnement défensif, et surtout en acceptant ce que je suis dans ma vulnérabilité, que je pourrai commencer à m'ouvrir à l'autre. C'est fragile, j'ai l'impression de marcher sur la pointe des pieds. On dit que c'est le chemin le moins fréquenté. Même si parfois il me semble être un chemin de plus en plus fréquenté, je sais que nous sommes encore une minorité à oser entreprendre le chemin de vérité, la connaissance de soi-même.



Être en relation avec soi-même, c'est d'être en contact avec ce que je vis. Oser ressentir et reconnaître ce que je vis. Accueillir, arrêter de nier, laisser tomber les barrières, ouvrir les portes pour sortir de la barricade, enlever l'armure... toutes ces phrases qui expriment ce que j'ai construit dans mon confinement émotionnel pour ne pas ressentir ma vérité. Être en relation avec soi-même, c'est accepter qui je suis, accepter ce que je ressens, accepter mon histoire de vie, accepter les blessures que je porte. Parce que nous en portons tous. J'ai été blessé et la souffrance ressentie, n'ayant pas été accueillie et exprimée, est restée enfouie au fond de moi. Pour la cacher et la nier, je construis un personnage de survie qui contrôle, domine et manipule mon entourage. Et la personne que je suis reste seule derrière, souffrante, abandonnée et en détresse. Quand je ne m'occupe pas de mes blessures, elles s'incrument et me tuent. Par la relation à soi, je peux transformer cette souffrance en la reconnaissant, en l'exprimant, en l'acceptant et en pardonnant. Nous avons besoin de sortir une fois pour toute du confinement émotionnel.

Chez l'être humain, tout est inter-relié, tout se tient, il n'y a pas de séparation, nous sommes un tout composé de différentes facettes. Je décortique et je sépare pour mieux comprendre avec mon rationnel, mais j'apprends à m'accepter comme un tout.

Avec amour et bienveillance,

Robert, présent et engagé.

Robert Savoie

Conférencier, enseignant, coach, auteur et mentor

www.robertsavoie.com



ARGENT ET TYPES DE PERSONNALITÉS

« L'ARGENT NE DOIT PAS
COÛTER PLUS CHER QUE CE
QU'ON RETIRE DE LUI. »

JOCELYNE FELX

Je suis en affaires depuis plus de onze ans. Après avoir coaché des centaines de femmes sur leur relation à l'argent, je commence à remarquer certains schémas de pensée.

En fait, la façon dont on gère notre argent dépendra souvent de notre type de personnalité. Selon ce que nous avons vécu dans notre enfance face à l'argent et les modèles que nous avons eu à ce niveau, plusieurs modes de fonctionnement semblent émerger. Voici les principaux et comment les reconnaître.

Tu es prêt ? Tout d'abord, il y a l'épargnant compulsif... Vous savez, celui qui prend du plaisir à épargner coûte que coûte. Cette personne prendra plaisir à regarder les circulaires juste pour voir comment elle pourrait « sauver » quelques dollars. Ce qui est en fait très sécurisant, puisque cela lui assure une tranquillité d'esprit si jamais il devait lui arriver quelque chose. Cependant, l'envers de la médaille est que cette personne n'ose jamais vraiment trop investir (ou dépenser) pour se faire plaisir, ou si elle le fait, elle n'achètera pas exactement ce qu'elle veut. Ce type de personnalité s'accroche à l'argent comme source de sécurité pour pallier à ses anxiétés. Donc, le travail à effectuer si vous avez ce type de structure mentale est d'apprendre à relâcher un peu le contrôle et faire face à vos anxiétés, celles qui suscitent en vous ce besoin intense d'épargner !

Pour le dépensier, à quoi bon économiser puisque nous ne savons pas de quoi demain sera fait. Aussi bon en profiter maintenant ! Cette personne adore dépenser, c'est un ami « cool » à avoir, car il adore faire des cadeaux aux gens qu'il aime : « au diable les dépenses ». Très souvent, ce type sera plus susceptible de faire faillite que les autres, dû à cette propension. Astuce pour un dépensier : apprendre qu'il peut aussi y avoir un équilibre entre l'épargne et les dépenses pour ainsi avoir, au minimum, un petit coussin.

Un autre schéma de pensée est celui de la personne qui est hyper focus sur FAIRE de l'ARGENT. Si vous êtes de ce type, vous consacrez une grande partie de votre énergie à trouver des façons de faire de l'argent et à améliorer vos habiletés à ce sujet. Lorsque que ce schéma est prédominant, la personne est souvent à la recherche de l'approbation des autres et ce, surtout en lien avec son succès financier. Pour elle, le travail à effectuer face à cette relation à l'argent est d'apprendre que sa valeur en tant qu'être humain ne dépend aucunement de son compte en banque.

Il y a aussi le type « je m'en fous ». Les personnes ayant cette structure de pensées font comme si l'argent n'existait pas, ce n'est juste pas important pour eux. Pour ces gens, la vie coule de source, sans trop de soucis, puisqu'ils ne gagnent peut-être pas beaucoup, mais ne dépensent pas trop. Le défi ici est plus pour les gens qui leur survivront, leurs enfants et leur famille. Leur indifférence face à l'argent laisse souvent leur héritiers avec plusieurs choses à régler, car leurs dossiers ne seront pas en ordre.



Une autre caractéristique peut être le spirituel. Pour celui-ci, l'argent est plutôt perçu comme négatif, car tout ce qui compte est l'amour et le monde spirituel auquel il connecte. Cette catégorie de personne voit bien souvent l'argent comme une grande source de problèmes et préférerait tout simplement qu'il n'existe pas. Mon conseil ici est d'apprendre qu'il est correct d'être spirituel et que l'argent est tout simplement une expression de cette spiritualité.

L'esprit du « gambler » est un esprit qui adore prendre des risques. Pour lui, c'est « ALL IN ». C'est la combinaison de l'épargnant et du dépensier. Lorsque qu'une personne a ce schème de pensée, il adore les *thrills* de la vie. Il veut une vie d'excitation, ce qui fait qu'il est prêt à tout perdre pour tout gagner !

En résumé, peu importe votre type financier, sachez qu'en connaissant aussi les autres types, nous pouvons nous en inspirer pour apprendre à balancer nos énergies. En atteignant un mélange des avantages de tous les types, nous pouvons aspirer à devenir plus « ZEN » face à l'argent.

al
Annie
Létourneau
COACH DE RÉUSSITE



Annie Létourneau
Conférencière Internationale
Auteure du best-seller
« Femmes, Succès et Argent »

Experte en Méta-Coaching
info@annieletourneau.com
www.annieletourneau.com

« Apprenez à suivre
votre instinct. Il sait ce
que votre tête n'a pas
encore compris. »

Anonyme



LE PEINTRE DES ÉTOILES

Aïshame
Raymond Hébert

819 719-2802
raymondhebert@lepeintredesetoiles.ca
www.lepeintredesetoiles.ca

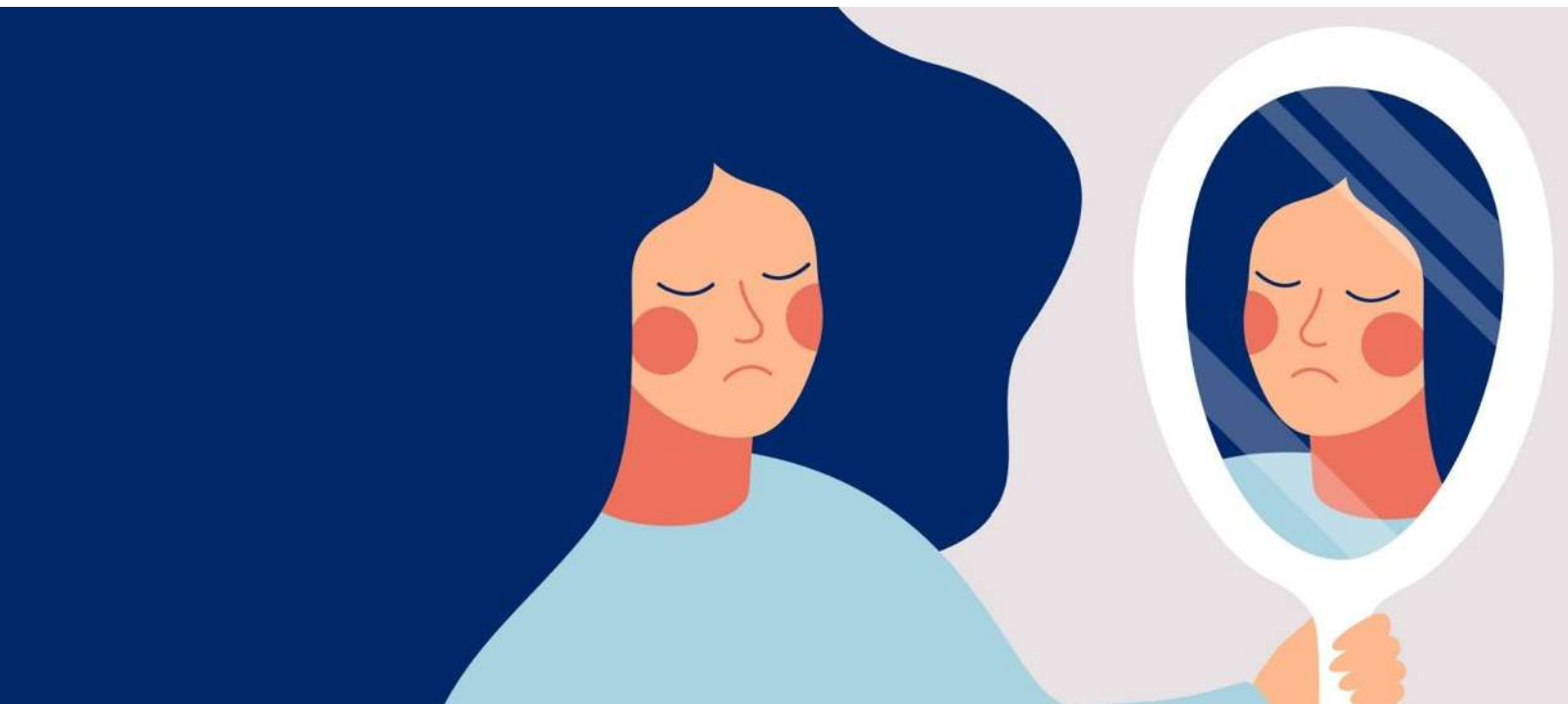
820, Chemin de la baie, St-Boniface QC G0X 2L0

QUAND TON ENFANT N'EST PAS DANS LE BON CORPS . . .

À 18 ans, ma fille Alexandra m'a annoncé qu'elle n'était pas dans le bon corps, qu'elle était en fait un garçon. Je m'en souviendrai toujours, c'était en mars 2018 ! Oufff !! Je ne m'attendais pas à ça, je ne me doutais aucunement de ce mal-être que ma fille vivait intérieurement. Oui, elle aimait les sports et n'aimait pas porter de robe, mais pour moi, cela faisait partie de sa personnalité. Elle vivait les hauts et bas d'une adolescente, elle se cherchait, mais je ne m'en serais jamais douté. Quand j'ai entendu son cri du cœur, mes larmes ont coulé et je l'ai prise dans mes bras. Je comprenais, car j'avais choisi ce même chemin, celui de reprendre le pouvoir sur ma vie, d'apprendre à m'aimer et à me donner le droit d'Être, tout simplement. Je comprenais aussi que la vie m'avait préparée à ça et me donnait le plus beau cadeau, celui d'accompagner mon enfant dans cette reconnexion à son âme. Et même si je ne comprenais pas tout, j'allais lui tenir la main, j'allais accompagner Alexandra à devenir Alex !

Tout ne fut pas simple et facile, bien évidemment. J'étais une maman avant tout, qui avait peur de voir souffrir son enfant. Heureusement, j'étais bien outillée grâce à la pleine conscience que j'avais intégrée à ma vie et parce que j'étais entourée de coachs et de mentors précieux, qui m'ont accompagnée tout au long avec mes incompréhensions, mes peurs, mes doutes, mon sentiment d'impuissance. Mon but était de faire de mon mieux pour accompagner Alex, qu'il se sente aimé, appuyé et pour cela, je devais aussi prendre soin de moi et de tout ce que je vivais intérieurement, afin de ne pas lui faire vivre ce qui m'appartenait à moi. Il en avait déjà assez comme ça dans sa soupe !

Toutefois, pendant les 2 premiers mois, lorsque j'étais prise dans mes peurs de maman, à ne pas vouloir que mon enfant souffre, j'ai souffert et je l'ai fait souffrir. Pourquoi ? Parce qu'Alex ne se sentait pas compris ou accepté. Un jour, il m'a dit : « Maman, arrête de penser que je pourrais me tromper, si je te l'ai dit, c'est que je sais ce que je fais. ». À partir de ce jour, le switch s'est opéré en moi. Je suis devenue un parent accompagnateur au lieu d'un parent sauveur et ce fut, à mes yeux, le début de notre belle aventure.



Nous avons pris chaque étape une à la fois. Que ce soit le changement de nom, les multiples rencontres de médecins, prise d'hormones, chirurgie, etc. Il était important de vivre chaque étape au rythme d'Alex pour qu'il se sente prêt à les vivre et ce fut crucial pour moi, car cela m'aidait à m'adapter à tous ces changements qui s'installaient. La masculinisation de ma fille en garçon, son changement de voix, son physique qui changeait jour après jour, mon deuil d'être grand-maman biologique, donc la fin de ma lignée... J'avais pas à pas dans notre nouvelle réalité, mais j'étais en paix, car je savais tout au fond de moi que c'était ce qui devait être !

*Tout part
du coeur...
avec Gen*



Connectez à votre essence!

À partir du jour où j'ai fait ce switch, tout s'est placé graduellement. Alex a toujours eu mon support, mais aussi celui de sa famille et de ses amis. Nous avons vécu cette adaptation dans l'amour et le respect de chacun et ce fut primordial pour notre bien-être à tous. Aujourd'hui, à 21 ans, Alex a retrouvé sa joie de vivre, son sens de l'humour et il déploie ses ailes. Je ressens qu'Alex est heureux maintenant, il vit ses défis normaux de jeune adulte. Il y aura bien sûr des situations délicates pour lui, mais on traversera le pont quand on sera rendu là. Une chose est certaine, il m'inspire à chaque instant par son courage et sa détermination. Lorsque j'ai des doutes, je pense au courage qu'il a eu et ça me ramène assez vite merci.

Grâce à cette merveilleuse histoire que je vis avec Alex, je donne des conférences et j'accompagne les gens en coaching individuel dans la reconnexion à leur âme, pour les aider à retrouver les étoiles dans leurs yeux. Je connais ce chemin, je l'ai marché et je me sens choyée de pouvoir accompagner les gens.

Je vous souhaite à tous cette connexion à votre âme, c'est le plus beau cadeau que l'on peut se faire !

Avec toute ma gratitude !



✧ Pour enfin
retrouver les étoiles *✧*
dans vos yeux

Geneviève Dumont

- Conférencière
- Coach certifiée de pleine conscience

 @genydumont

 514.812.7403

Gen

gendumontcoach@gmail.com

**Découvrez la nouvelle
plateforme de formations
et de transformations**

ceme
conscience & mieux-être

La WEB TV francophone de la Conscience & du Mieux-Être!

LES FONDATRICES

France Gauthier

Co-créatrice de CEME Média, France Gauthier a d'abord été journaliste et animatrice à la télé québécoise pendant plus de 20 ans, notamment aux côtés de Jean-Luc Mongrain, Claire Lamarche et de plusieurs autres acteurs de la scène médiatique québécoise.



Nathalie Ducharme

Co-créatrice de CEME Média, Nathalie Ducharme est une réalisatrice, productrice, video-reporter, auteur et scénariste récipiendaire de nombreux prix d'excellence.

- **Conscience et Mieux-Être**
- **Plateforme diffusion WEB**
- **Documentaires**
 - **Entrevues**
 - **Formations**
 - **Rencontres**

**POUR BÂTIR
ENSEMBLE**

UN MONDE QUI CEME

CEME MÉDIA propose une toute nouvelle plateforme de diffusion WEB présentant diverses séries informatives et documentaires, des entrevues et des formations visant à redonner le pouvoir aux membres de sa communauté.

**Notre mandat:
INFORMER ET FORMER
POUR MIEUX
TRANSFORMER!**

ceme
conscience & mieux-être

 CEMEmediaTV

 cememediatv

www.ceme.tv

« GÉNIAL, FANTASTIQUE, EXTRAORDINAIRE, MERVEILLEUX! »

On m'a souvent demandé comment j'avais passé à travers tant d'épreuves dans ma vie tout en restant lumineuse. Comme Alexandra Villarreal Abrego, super coach et leader inspirante, le dit si bien : « *Je te connais personnellement et je suis vraiment touchée par ton vécu, car JAMAIS je n'aurais imaginé qu'une femme rayonnante comme toi ait vécu autant d'expériences si difficiles !* ».

Je n'ai rien d'extraordinaire. En fait, tout le monde a son lot de souffrances, surtout cette année ! Si, en ce moment, tu vis des choses difficiles, je te fais le plus gros câlin pendant que tu lis ces mots et je te soutiens de tout mon coeur.

STOP ! J'en oublie presque les bonnes manières ! Avais-tu déjà entendu parler de moi ? Si tu ne me connais pas, laisse-moi me présenter. Je me nomme Martine Wilky. Je suis la maman de Maryka et Mya-Rose, deux ados vraiment extraordinaires, et l'épouse de chéri-mari depuis très longtemps ! J'ai le privilège de ne plus travailler un seul jour de ma vie puisque mon travail est une passion !

Ma mission est d'accompagner les femmes Entrepreneures à élever leur notoriété, se positionner en expertes sur Instagram afin de ne pas avoir à se vendre pour monétiser avec cœur leur mission de vie. Plus intimement, je suis ce que les thérapeutes appellent une « traumatisée en série ». Abus sexuels, infertilité, échec financier, maladie auto-immune et le suicide de mon frère font partie de mon parcours. Je suis celle qui l'a retrouvé et réanimé, mais il est malheureusement décédé 7 heures plus tard. J'ai passé des années à me chercher, à souffrir et à survivre à mes souffrances en m'effaçant complètement.

Pour ma part, les thérapies traditionnelles ne fonctionnaient pas et je cherchais de l'aide, car je savais que si je voulais vivre ma vie de rêve, je devais prendre soin de mes souffrances. Je n'en pouvais plus de me lever le matin avec ce vide intérieur. Ce sentiment de neutralité, de rien qui m'habitait, chaque jour. J'avais le sentiment de vivre un tourbillon négatif chaque matin : le jour de la marmotte ! J'ai fait la connaissance de la *Loi de l'attraction* il y a plusieurs années et j'ai vécu l'illumination !

Mon mentor m'a par la suite présenté le *Ho'oponopono* et enfin, j'ai vraiment senti les choses se transformer dans ma réalité, si bien que j'ai poussé au plus loin mon expertise de coaching. Je suis depuis certifiée coach Ho'oponopono.

As-tu déjà entendu parler de cette forme de guérison hawaïenne ? L'histoire de Mornnah et Dr. Hew Len est extraordinaire et si inspirante que j'aimerais vraiment t'en parler pendant des heures ! Je me sens par contre davantage appelée à te donner des outils concrets.



Que tu sois entrepreneur, en train de créer ta mission à travers ta passion ou simplement en tant qu'humain, le *Ho'oponopono* est ce qui pourra, si tu l'appliques, transformer ta réalité ! Je pense à Roxy, une de mes clientes. Quand nous avons commencé à co-crée ensemble (je préfère dire co-crée que travailler), elle était dans une peur d'être vue, de déranger et elle ne prenait jamais de photos d'elle. Quand elle faisait une photo de famille, elle se cachait derrière ses enfants. Elle ne se donnait pas le droit de rayonner et diminuait sa lumière au profit des autres. Aujourd'hui, tu peux voir Roxy laisser émerger tout le travail intérieur qu'elle a fait. Elle a une entreprise qui fleurit. Elle s'est bâti une communauté et fait maintenant des *directs* sur ses réseaux sociaux. Elle se sent sur son X en prenant SA PLACE dans le monde !

La première chose qu'on constate avec le *Ho'Oponopono* est que très peu de personnes arrivent à prononcer adéquatement le nom de cette technique !

« *Hoponopono* »

« *Ho ponpristuttouttu* »

« *Ho'opono affaire truc chose* »

Même si, au fond, ce n'est pas si grave la façon dont on le prononce, l'*Ho'oponopono* débute son travail au moment même où l'on en prononce le nom. La vibration de ce mot est ce qui amorce la magie qui s'opère lorsque nous utilisons cette technique. Ho'O (prononcé comme le Père Noël : ho-ho) signifie tout simplement « je vais », comme « je vais aller, je vais faire ». Pono veut dire « génial, fantastique, extraordinaire, merveilleux ». Imagine une boule de lumière qui te fais ressentir tout le beau, le positif et le bon. C'est ça le « pono ». Quand nous combinons « ponopono », on parle de « corriger, de rectifier ». Comme si on avait la capacité de recoller les morceaux brisés d'un vase échappé et qu'on avait le pouvoir d'en sceller toutes les fissures, afin qu'il reprenne sa forme originelle. C'est ce que ponopono nous permet de faire : de remettre à zéro, dans sa forme originelle, toute souffrance, perception, croyance.

Parlons des 4 phrases du mantra si populaire du Ho'oponopono :

- ***Je t'aime;***
- ***Je suis désolé;***
- ***SVP pardonne-moi;***
- ***Merci.***

Premièrement, si tu as vu ces phrases écrites dans plein d'ordres différents, c'est qu'il n'y a pas qu'un seul ordre à suivre. Dans la réalité, si chéri(e) te tape sur les nerfs, que ton enfant fait une crise de bacon ou que ton ado n'a encore pas fait sa chambre, fortes sont les chances que tu n'aies pas envie de commencer par « Je t'aime » !

Récite ces phrases comme tu le sens à l'intérieur de toi. Laisse ton inspiration te dicter la bonne façon POUR toi.



Mais que veulent dire ces phrases, au fond ?

- **Je t'aime** : car tout retour à zéro et à son origine part de l'amour.
- **Je suis désolé** : désolé d'avoir été inconscient(e) de mes croyances. Je suis désolé d'avoir évité d'adresser mes croyances. Je suis désolé que mes ancêtres aient imprimé des croyances dans mes programmations karmiques.
- **SVP pardonne-moi** : d'avoir laissé ces croyances opérer en moi. Divinité pardonne-moi ainsi qu'à mes ancêtres d'avoir, de façon inconsciente, accepté des programmations.
- **Merci** : merci divinité de nettoyer ces croyances. Merci de nettoyer et remettre à sa forme originelle pour moi. Merci pour ma vie !

Voici les intentions derrière ce mantra.

Peu importe ce que tu traverses en ce moment, la Divinité, la Source, Dieu, appelle ça comme tu veux, est là, prêt à t'aider et à co-crée la vie que tu désires. Comme j'aime le dire, parfois, on peine à le voir, surtout quand ça va mal. Mais, l'univers conspire pour nous !

C'est le moment où tu peux choisir d'en rester là avec moi ou qu'on crée une relation ensemble ! Je t'invite à venir me retrouver sur Instagram, je suis facile à trouver ! Viens me faire un coucou, j'adore connecter avec ma communauté/famille de coeur. Je ne fais plus de coaching personnel en Ho'oponopono, mais les clientes dans mon mastermind ont accès à mon contenu. Si tu as aimé ce que je t'ai partagé et que tu aimerais en savoir plus à ce sujet, voici une vidéo pour toi : https://youtu.be/82w_6l-JIQM .

Si tu es entrepreneure, j'ai envie de t'offrir un cadeau ! Je sais à quel point créer du contenu pour les réseaux sociaux est souvent un cauchemar, voici donc mes gabarits personnels, que j'utilise chaque semaine pour créer du contenu qui cartonne !

<https://martinewilky.clickfunnels.com/gabarit-creation-de-contenu>

Namasté



Martine Wilky
Auteure, Coach et
Conférencière
Stratège Instagram & Business
www.martinewilky.com

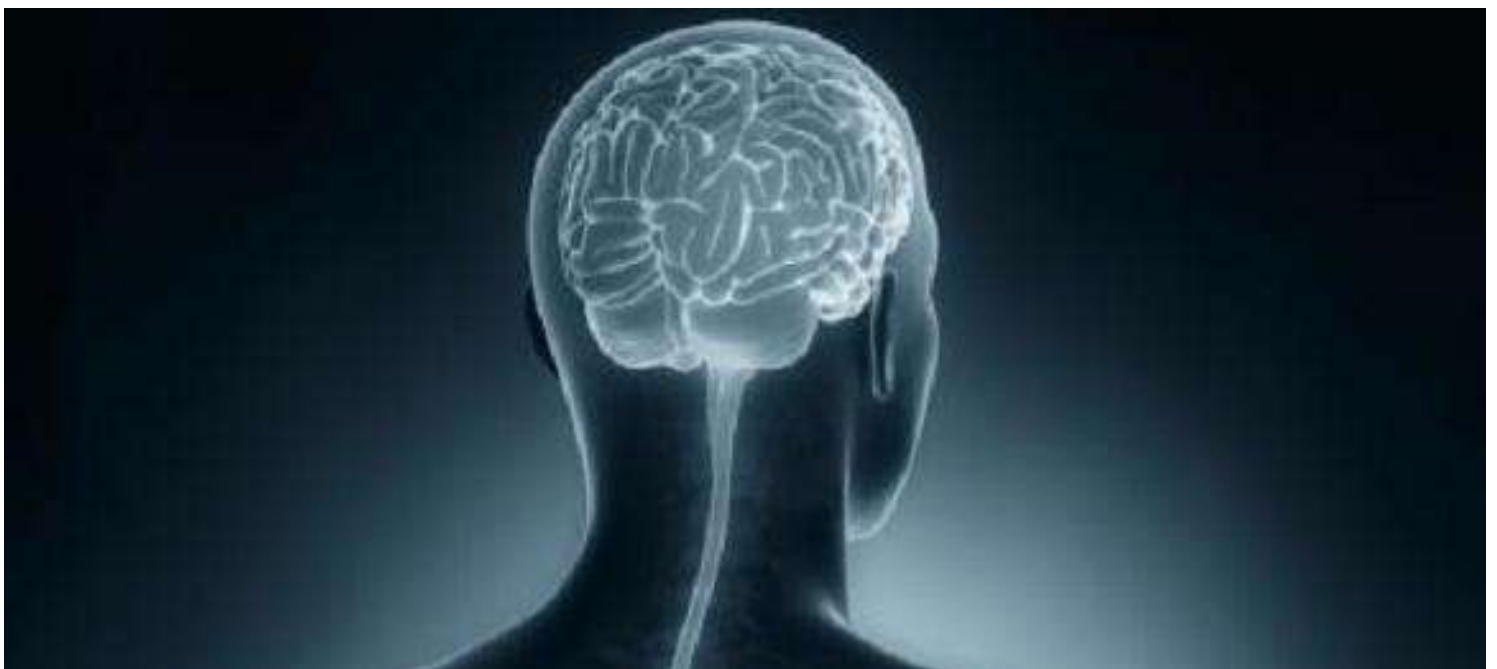


Et si votre **Systeme Reticulé-Activateur** *devenait votre meilleur ami ?*

Le Systeme Reticulé-Activateur est d'une telle puissance qu'il me tarde de vous le présenter et de partager tout ce qu'il peut faire pour vous. Mais comme dans toutes les rencontres, il serait impoli d'esquiver les présentations officielles. Tout d'abord, « le Systeme Reticulé-Activateur est une structure nerveuse du tronc cérébral à l'interface des systemes autonome, moteur et sensitif. Il est l'une des plus anciennes structures nerveuses du tronc cérébral et est considéré comme étant un des centres les plus primitifs du systeme nerveux central. » Il agit dans plusieurs domaines comme les cycles d'éveil et de sommeil, dans certaines activités motrices et dans des fonctions cognitives telles que l'attention. À mes yeux, il est surtout un outil d'une extraordinaire puissance par une autre de ses fonctions qui est d'amener à notre conscience ce qui est important pour nous.

Il faut tout d'abord savoir que le cerveau peut filtrer entre six et douze millions d'informations par jour. En fait, il capte absolument tout ce qui se déroule dans notre environnement: les couleurs, les mots, les sensations, les émotions, les bruits, les gens, les conversations, le chaud, le froid et même la couleur du chandail de la troisième personne assise derrière nous à un spectacle. Il capte tout, mais heureusement, nous n'en n'avons pas conscience. En réalité, nous ne survivrions pas si nous devions être conscient de tout ce qui se passe autour de nous et que nous recevions toutes ces informations par nos sens. Notre corps n'est pas conçu pour recevoir autant d'informations. Et entre vous et moi, comme ça n'apporte aucune valeur ajoutée à ma vie de connaître la couleur du chandail de la troisième personne assise derrière moi, je remercie mon Systeme Reticulé-Activateur de passer outre cette information et d'apporter à ma conscience uniquement ce qui importe et ce qui me sert !

Comme vous le savez sans doute, le cerveau a pour fonction globale de nous protéger. Initialement, le Systeme-Reticulé-Activateur a pour fonction de filtrer les possibles dangers dans l'environnement pour les amener à notre conscience. À l'époque préhistorique, ce qui était important pour l'homme était de survivre



lorsqu'il partait à la chasse. Le Système Réticulé-Activateur amenait donc à l'attention de l'homo sapiens les moindres signes de dangers potentiels. Avec le temps, au fil des mœurs et des époques, ce qui est important pour l'homme s'est transformé, mais la fonction du Système Réticulé-Activateur est demeurée la même. Il fait constamment le tri parmi les millions d'informations disponibles dans notre environnement pour amener à notre conscience seulement ce qui revêt de l'importance pour nous.

Mais comment le Système Réticulé-Activateur fait-il pour déterminer ce qui est important pour nous et comment choisit-il ce qu'il doit amener à notre conscience ? En fait, à ce stade-ci, il faudrait remplacer le mot «important» par le mot «émotion», car tout ce que nous vivons avec des émotions (que ce soit positif ou négatif) envoie un signal à notre Système Réticulé-Activateur que ce qui se déroule actuellement a de l'importance et il enregistre l'information tout en s'assurant d'amener à notre conscience toutes les situations similaires.

Ainsi, si vous réagissez avec émotion en voyant des fleurs, il vous montrera encore plus de fleurs. Si vous réagissez avec émotion lorsque vos adolescents se laissent traîner, il vous montrera tout ce qui traîne dans la maison. Si vous réagissez avec émotion en voyant un beau couple se tenir par la main, il vous montrera



toutes les preuves d'amour inimaginables. Si vous réagissez avec émotion face à une trahison, il vous montrera toutes les trahisons possibles. Et je pourrais poursuivre longtemps ainsi.

Vous aurez donc compris que le Système Réticulé-Activateur fait un scan de l'environnement et repère pour nous l'objet de nos préoccupations et de nos malheurs, tout comme il peut repérer l'objet de nos désirs et de nos aspirations. Nous voyons donc dans notre réalité ce que nous avons entretenu par le passé comme champs d'intérêt, modes

de pensée, émotions ou habitudes de vie. Peu importe que cela ait été positif ou négatif, ce qui vous a fait réagir prend maintenant plus de place dans votre vie.

Plusieurs aiment bien comparer le Système Réticulé-Activateur à une forme de Google intérieur. En effet, lorsque nous allons sur Internet pour y faire une recherche, nous entrons des mots clés comme « voyage au Mexique » et, parmi les milliards d'informations qui se trouvent sur Internet, le moteur de recherche amènera à l'écran uniquement ce qui concerne les voyages au Mexique. Notre Système Réticulé-Activateur fonctionne exactement de la même façon. Parmi les millions d'informations auxquelles il a accès, il amènera uniquement à votre conscience ce qui est important/émotif pour vous. C'est pourquoi une femme qui souhaite devenir enceinte aura l'impression soudainement qu'il y a des femmes enceintes et des poussettes partout. Son désir n'a évidemment pas créé un *boom* de la maternité dans la société. Il y a toujours eu des femmes enceintes dans son entourage personnel ou professionnel auparavant. Mais comme le désir d'avoir un enfant ne faisait pas encore partie de ses intérêts ou de ses désirs, son Système Réticulé-Activateur ne les portait pas à son attention.

Transposée au niveau de l'atteinte de ses objectifs, cette connaissance de l'existence et du fonctionnement du Système Réticulé-Activateur devient un outil d'une grande importance et très efficace. Car plus vous porterez votre attention (et vos émotions) sur ce que vous souhaitez réellement vivre, ressentir et atteindre en termes d'objectifs, plus votre Système Réticulé-Activateur comprendra que ce que vous souhaitez est réellement important pour vous et il deviendra un allié de taille dans tous vos accomplissements personnels et professionnels.

Tout comme Google et les milliards de données auxquelles il a accès, notre environnement regorge de possibilités pour nous réaliser. Il suffit simplement de commander à notre Système Réticulé-Activateur de les repérer et de les amener à notre conscience pour avoir accès à davantage de bonheur, de santé et de prospérité.



Anick Lapratte

Autrice, conférencière et Master coach
certifiée à l'Institut des Neurosciences Appliquées

www.anicklapratte.com

Plus rien ni personne ne fera ombrage à ton bonheur



Formation en ligne - Retraite - Conférence
Pour personnes déterminées à être heureuses

www.valeriemartel.com

Comment investir et réussir votre vie ?

La peur, l'anxiété, le doute, la frustration, la culpabilité sont autant de signes qui vous donnent le sentiment de ne pas être à la hauteur. Mais cela peut changer...

Vous êtes vous déjà posé cette question : « comment réussir ma vie ? ».

Beaucoup de personnes veulent changer, vous n'êtes pas un cas isolé, mais rappelez-vous toujours que la personne la plus importante, c'est VOUS ! Je ne vous cacherais pas que le changement est difficile. De nombreux éléments peuvent en effet vous mettre à mal dans votre profession, dans votre environnement social, dans vos relations familiales. Toutes ces situations vous ont fait perdre confiance et engendrent de véritables blocages et angoisses, avant d'en arriver à ce stade où, pour vous libérer de cet état, vous faire accompagner par un coach spécialisé sera

un gage de réussite pour votre bien-être.

Formée par de grands coachs internationaux, j'ai mis en place un programme complètement personnalisé, m'appuyant sur diverses techniques qui ont fait leurs preuves. Ces techniques vont vous aider à faire sortir le meilleur de vous-même.

Et si votre prochaine mission était de reprendre confiance en vous ? Je vais vous donner les clés pour aller à la rencontre de vos ressources, parfois même insoupçonnées, qui vous permettront d'utiliser ce magnifique outil qu'est votre cerveau. Comment ? D'abord, en vous apprenant à savoir ce que vous voulez vraiment, vous faire prendre conscience de ce qui vous manque, de combler et de faire face aux lacunes ...

« N'oubliez pas que l'on crée ce que l'on craint et on va là où l'on se donne le cap »...

Dans ma démarche, je vous apprend à vous connaître, à identifier vos valeurs et à parvenir à retrouver une confiance infaillible et indestructible. Je vous accompagne dans chaque étape du programme, dans l'ambition que vous souhaitez atteindre. Dans cet objectif, je vous apprend des techniques pour lâcher prise, lever les ancrages, les croyances limitantes, vous débarrasser de vos résistances, renoncer à certaines situations toxiques pour vous. Vous apprendrez à provoquer en vous de l'enthousiasme, de la gratitude, de l'assurance, de la détermination, de la confiance, de l'estime pour soi. En faisant de petits pas, vous atteindrez le succès. Comme vous, j'ai connu des moments difficiles : disparition de mon papa, dépression, lassitude profonde dans mon travail... Mais même au plus bas, j'ai découvert que rien n'était immuable, que nous étions maîtres de nos choix et de nos actions, quels que soient les événements. « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ». Je vous le confirme. Dès lors, j'ai décidé de vivre mes émotions, mais mieux encore, d'apprendre à les gérer et les choisir. Vous avez toujours le choix, sachez-le; soyez le principal acteur de votre vie.



Mon engagement et ma mission de vie sont de vous guider et de vous permettre de vous révéler grâce à tout ce que la vie m'a appris, mais également tout ce que la vie vous aura appris. Votre succès, c'est mon unique pacte avec vous !



<https://christelle.barth-coach.com/>

Christelle Barth

Coach en confiance en soi

Le Dien Chan : multiréflexologie faciale

Ajouter le Dien Chan à mon travail fut un bon complément à la réflexologie plantaire, palmaire et auriculaire que je pratique depuis plusieurs années.

Cette réflexologie d'origine vietnamienne a été découverte dans les années 1980 par le Professeur Bui Quôc Châu, qui était acupuncteur. Ce dernier a rapidement laissé les aiguilles d'acupuncture dès 1982 et a inventé des outils aux effets yin et yang pour compléter sa méthode, en souhaitant que ses clients deviennent autonomes face à leur santé. Elle est appelée multiréflexologie, car la projection du corps est non seulement présente sur le visage, mais aussi sur plusieurs parties du corps. Les praticiens se servent de schémas de réflexion, les aidant dans leur travail à repérer tous ces nombreux points dans le visage ou à travailler localement sur le corps.

Le Dien Chan est pratiqué dans 35 pays du monde par plus de 15 000 spécialistes. C'est une technique préventive qui permet d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, de rétablir l'homéostasie, de renforcer le système immunitaire, de procurer une détente psychique et musculaire et de réduire la douleur, souvent de façon immédiate.



Je pratique aussi le massage métamorphique. Ce fut tellement une belle découverte dans ma vie que j'ai décidé de l'enseigner. Il consiste en un toucher léger sur les pieds, les mains et la tête, où des points réflexes vertébraux correspondent à la mémoire de la période prénatale. Il transforme autant sur le plan mental, émotionnel, comportemental, physique qu'énergétique. Il laisse renaître l'être.

Ce massage ne comporte aucune contre-indication et peut être fait de la naissance à la fin de vie. C'est un massage à développer dans les soins palliatifs, apportant la paix et la sérénité.

Venez me rencontrer, je vous partagerai des petits trucs pour augmenter votre énergie et votre vitalité.

Jocelyne Corbeil
Réflexologue certifiée
Praticienne en Dien Chan
Membre AQTN, ANRQ
et ACR
Laval, Québec
lilas1953@live.ca



COACH ET CONSEILLÈRE
EN IMAGE DE SOI

Créez votre vie sur mesure !

« Chaque femme porte
en elle, sa beauté
UNIQUE
et doit la
communiquer
par son image. »

« J'accompagne les
femmes qui se sont
oubliées avec les
années, qui veulent
se redécouvrir et
harmoniser leur
image extérieure
avec leur unicité
intérieure, afin de se
sentir féminines,
confiantes, radieuses
et dans leur pleine
PUISSANCE. »



www.cristinadacorte.ca
bonjour@cristinadacorte.ca

OCYTOCINE

Les bienfaits incroyables de l'*hormone* de l'*amour*

Si une image vaut mille mots, saviez-vous qu'une caresse peut venir à bout de plusieurs de vos maux ? Ce n'est pas un hasard que, depuis notre enfance, nous ressentons le besoin de toucher et d'être touché. Le toucher est un remède naturel pour se libérer des symptômes de la dépression, de la douleur chronique, des troubles d'humeur ou encore, pour recevoir un super *BOOST* au système immunitaire. Il stimule une hormone qui existe déjà en nous et qui se nomme l'ocytocine !

Ce nom, qui peut sembler un peu complexe, décrit un neuropeptide sécrété par l'hypophyse. Bref, c'est une réaction qui se produit au niveau de notre cerveau et cette substance est présente en chacun de nous. Ceux qui en manquent ont vite la mine triste, le cœur lourd ou le corps malade. La bonne nouvelle est qu'il y a différentes façons d'activer l'ocytocine.

Voici quelques bienfaits, éprouvés par la science, de cette hormone de l'amour :

Ouvre la porte au bonheur

Selon des études menées par l'American Journal Psychiatry, les caresses seraient les gestes thérapeutiques qui ont plus d'impact sur nous, plus que n'importe quel médicament. Sachez qu'une accolade ou une main sur l'épaule peut provoquer une libération d'ocytocine, ce qui permet de détendre le corps et d'ainsi barrer la route à la tristesse et à la dépression.

Une autre étude démontre qu'au bout de seulement de 20 secondes de contact physique, le cerveau en libère suffisamment pour ressentir un sentiment de mieux-être et d'apaisement du stress.



Fait troublant : nous savons que les enfants dans les orphelinats qui ont été privés de contacts physiques durant les premiers mois de leur vie développent tous des troubles nerveux et différents types de névroses. Cette privation peut même, sur une durée prolongée, entraîner la mort des bébés.

Le fonctionnement de l'ocytocine nous rappelle l'urgence d'exprimer et de ressentir l'amour.

Élimine l'anxiété sociale et prévient les conflits

Vous avez parfois le cœur qui palpite, avez des sueurs froides ou ressentez un état qui s'apparente à de la panique ? Pas de problème, l'ocytocine peut vous calmer. La sensation du toucher active cette hormone et envoie un signal au nerf vagal. Ce qui a pour effet immédiat (oui, immédiat !) de réduire votre rythme cardiaque, de canaliser votre flux sanguin et de baisser votre tension artérielle.

Une étude de l'Université de Standford en Californie démontre que lorsque nous vivons un déferlement d'ocytocine, nous ressentons :

- Une augmentation de la confiance en soi ;
- Un sentiment de plaisir avec les autres ;
- Une diminution de la timidité.

Prévient les maladies et la douleur

Oui, l'ocytocine a le pouvoir de tenir le docteur à distance. Une étude de l'Université de Pittsburg a démontré que l'ocytocine permet de prévenir certains rhumes et autres virus. Elle a le pouvoir de stimuler le système immunitaire et ainsi, d'augmenter vos défenses contre les maladies. Maintenant, vous avez un bon prétexte pour vous faire masser plus souvent !

Autrement, vous le saviez peut-être déjà, c'est l'ocytocine qui s'active pour contracter l'utérus et provoquer l'accouchement. C'est elle qui permet également de surmonter la douleur pour vivre ce miracle de la naissance. En effet, elle a le pouvoir de décontracter les muscles, de ralentir la circulation et ainsi, de réduire la douleur physique.



Réduit le stress et les troubles nerveux

Le contact humain a également un effet tranquilisant. Il agit comme un baume pour calmer et se sentir en sécurité. Une personne privée de ce contact dans sa vie risque d'entrer dans une phase de tristesse et d'isolement. Les exemples sont nombreux, mais l'explication est la même : aucun d'entre nous ne pourrait vivre sans donner et recevoir un peu d'affection, de tendresse et de compassion, qui procurent la chaleur humaine dont nous avons tant besoin.

Par ailleurs, il arrive parfois que les animaux de compagnie soient ceux qui comblent ce besoin affectif. Nos compagnons du monde animal nous accueillent à notre retour à la maison afin d'échanger une dose d'affection et de tendresse. Ils nous permettent ainsi de répondre à cette nécessité de toucher et d'être touché en retour.

En conclusion, voici en ordre de puissance les pratiques qui activent l'ocytocine en nous, d'intensité modérée à forte :

- 1- Prononcer des paroles douces et bienveillantes
- 2- Avoir des conversations agréables et paisibles
- 3- Se sentir écouté et compris
- 4- Partager des petits plaisirs quotidiens
- 5- Être en contact avec de l'eau chaude (douche, bain, spa)
- 6- Toucher et caresser la peau de l'autre
- 7- Être touché, caressé, recevoir une étreinte
- 8- Recevoir un baiser, s'embrasser
- 9- Vivre une relation sexuelle
- 10- L'orgasme

Je vous souhaite de vous créer une vie où l'ocytocine est activée en vous chaque jour !



Martin Bilodeau

www.martinbilodeau.com

Auteur, Conférencier, enseignant bouddhiste
et auteur du livre
« Guide pratique du tantrisme moderne »

Une opportunité historique de nous relier à notre sagesse intérieure



Alors que notre monde est en profonde mutation, que nos anciens repères s'effondrent graduellement et qu'un nouveau monde encore inconnu se profile devant nous, nous ressentons plus que jamais le besoin d'être guidé, de faire les bons choix, de rester bien ancré et centré. Dans le domaine du développement personnel, le temps des recettes miracles et du « prêt-à-porter » est révolu. Les réponses à nos questions ne se trouvent dans aucun livre et personne ne peut nous donner une réponse universelle. Nous savons maintenant que la complexité et le côté unique de chaque être humain nécessite une approche sur mesure. Qui mieux que soi sait ce qui est juste et bon pour soi ? Nous devons maintenant apprendre à trouver notre chemin en nous-même, en nous reliant à notre sagesse intérieure et en la laissant se déployer dans nos vies.

L'histoire de l'humanité a déjà connu bien des tournants et des périodes de remise en question. Des périodes plus ou moins sombres qui ont précédé de grandes révolutions, de grandes évolutions pour les différentes civilisations qui ont peuplé notre planète à travers les âges. Certaines d'entre elles ont été appelées à disparaître, alors que d'autres ont évolué considérablement. Pour la première fois, toute notre humanité fait face à une crise majeure et globale, tant au niveau sanitaire qu'au niveau économique, social et écologique. Cette crise est avant tout une crise humaine, c'est-à-dire une occasion d'évoluer ou de périr. Elle nous met face à nous-même en tant qu'humanité et nous pose la question de notre raison d'être profonde en tant qu'êtres humains, de notre façon de vivre, de cohabiter, de nous alimenter, de gérer nos ressources, d'être en relation entre nous et avec le vivant et la terre elle-même et de prendre soin de nous sur les plans physiques, psychiques et spirituels. Nous faisons face à une complexité sans précédent qui commence à nous faire prendre conscience qu'au niveau systémique, tous les changements que nous opérons dans un domaine ont des répercussions dans tous les autres.

On dit que l'enfer est pavé de bonnes intentions et nous commençons à le vérifier dans notre expérience commune. Notre expérience de vie est en totale cohérence avec qui nous sommes, nos croyances, nos certitudes et nos peurs. La bonne nouvelle est que si nous sommes à l'origine de notre réalité actuelle, nous pouvons aussi la changer. Il en va de même au niveau de notre société. Comme le dit Gandhi: « **Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde** ». Ainsi, l'état actuel du monde nous fait le miroir instantané de notre état de conscience, de nos cohérences ou de nos incohérences avec notre raison d'être profonde. La transformation de notre monde dépend donc entièrement de la conscience que nous avons de nous-même en tant qu'être humain et, plus globalement, en tant qu'humanité.

« Pour la première fois, toute notre humanité fait face à une crise majeure et globale, tant au niveau sanitaire qu'au niveau économique, social et écologique. Cette crise est avant tout une crise humaine, c'est-à-dire une occasion d'évoluer ou de périr. Elle nous met face à nous même en tant qu'humanité et nous pose la question de notre raison d'être profonde en tant qu'êtres humains. »

Nous devons vraiment nous demander si une transformation extérieure qui part de notre seule volonté est possible sans une transformation intérieure profonde. Eckhart Tolle écrit à ce propos dans son *bestseller Nouvelle Terre* : « **Tous changements que vous tenterez d'apporter à votre expérience ou à vos comportements ne seront que cosmétiques, superficiels et temporels, seule la réalisation de votre véritable nature permettra un changement véritable et pérenne.** » Cette réalisation, cette reliance à notre sagesse intérieure est notre seule voie de salut, car nous ne pouvons aller à l'encontre de la vie que de manière inconsciente. Si nous avons conscience de notre vraie nature et du fait que tout est relié, nous cesserions immédiatement ce qui ne convient pas ou plus et nous tendrions naturellement vers ce qui est juste et bon pour la vie comme pour nous même.



Pascal Hastir & Coralie Rahm
Cofondateurs de l'Institut d'Auto
Accompagnement en Pleine Présence

Comment vivre heureux, en relation, quand on a de la difficulté à l'être d'abord avec *soi-même*...

La base de toute relation est de s'aimer soi-même d'abord. Je sais, c'est plutôt cliché !

Or, les gens ont souvent tendance à demander aux autres de leur donner ce qu'ils n'arrivent pas à se donner eux-mêmes, en leur remettant la responsabilité de leur bonheur. Pourtant, c'est à nous qu'il revient de combler notre vide intérieur et à personne d'autre. Malgré tout l'amour que nous recevons de nos proches, nous ressentons toujours ce manque d'amour à l'intérieur de nous du fait que rien d'extérieur à soi ne peut remplir ce vide, rien ni personne ne pouvant le faire pour nous. Vous pourriez vivre la plus exceptionnelle des relations au monde, mais si vous ne vous aimez pas d'abord, votre armure viendra s'interposer entre vous et l'amour de l'autre.

La relation à l'autre n'est pas toujours chose facile. Comment composer avec son entourage alors que chacun est doté de son propre tempérament, de ses valeurs, de ses forces et fragilités ? Chaque être humain semble avoir, à différents degrés, des troubles relationnels, dans une ou plusieurs sphères de sa vie, soit avec le conjoint, la famille, les amis, les collègues. De là l'importance de connaître les distorsions cognitives, filtres, valeurs, histoires et pensées que nous entretenons sur nous-mêmes et les



autres, et qui viennent colorer nos relations avec ceux qui nous sont chers. Notre naissance est où nous avons noué nos toutes premières relations et créé des croyances souvent limitantes, des modes de fonctionnement qui n'ont possiblement plus leur raison d'être une fois adulte. La prise de conscience de tels modes de fonctionnement est nécessaire afin de nous reprogrammer. Tant qu'on n'en a pas conscience, les *patterns* récurrents reviennent sans cesse.

Prendre conscience de nos actions et réactions dans nos relations avec autrui ainsi que d'avoir un plan d'action concret, à l'aide d'une confrontation des pensées, nous mènera à des relations saines fondées sur une bonne connaissance de soi.

Vous donnez-vous le droit au bonheur ou vous sabotez-vous ?

Si vous ne vous aimez pas vous-même d'abord, vous ne vous donnerez pas le droit d'être aimé. Vous ne comprendrez pas ce que l'autre voit en vous, et cette incompréhension sabote à tout coup vos relations. Plus vous manquez d'amour pour vous-même, plus vous recherchez l'amour, l'admiration et l'approbation des autres, et plus je vous invite à vous installer confortablement et à évaluer tout ce que vous avez d'aimable et d'admirable, tout ce qui fait que vous méritez de vous aimer vous-même. Lorsque vous incarnerez l'amour pour vous, parce que vous connaîtrez votre véritable valeur et que vous vous aimerez à votre juste valeur, vous recevrez une immense dose d'amour que vous serez en mesure de ressentir et d'accueillir.

Aime-toi comme tu voudrais être aimé...

JOHANNE LAVOIE
Auteure, Fondatrice du groupe Borderline Anonyme, Conférencière,
Coach certifiée en PNL, formatrice et Entrepreneur Certifiée

johannelavoie.ca





L'Assemblée de Yéshoua Bèn Élohim

Qui sommes-nous?

Nous sommes un groupe d'individus qui avons passé plus de trente ans à chercher la Vérité Biblique, afin de connaître le sens de la vie, d'où nous venons, ce que nous sommes venus faire ici sur la Terre et où nous allons après notre passage en ce monde. Nous nous sommes conformés rigoureusement à l'enseignement de la Bible. Nous avons réécrit la Bible, mais dans le Concept Hébreu, à l'exemple du TaNaK. Notre but est de partager ces Grands Mystères Célestes et de les transmettre. Nous l'avons transcrite en totalité avec les Noms Sacrés Hébreux, fidèlement restaurés conforme au TaNaK (nom que portait la Bible avant d'être appelé Bible), afin de rétablir les connaissances perdues et ce, dans toutes leurs clartés.

Visitez voir notre SITE WEB. Voici quelques artilles à lire dans notre blogue :

- 1- La lumière
- 2- La Mission
- 3- Le Livre des Arcanes
- 4- Le Don Céleste
- 5- Parole de Yéshoua Bèn Élohim
- 6- La santé physique par la Santé Spirituelle
- 7- Les Mystères Célestes
- 8- Témoignages des membres

Pour vous initier à toutes ces connaissances nouvelles, nous avons pour vous des **ATELIERS GRATUITS**, en ligne. Ces ateliers vous feront prendre contact avec votre Identité Céleste Profonde. Un monde à votre portée, accessible à tous. Un monde oublié à redécouvrir avec toute Sa Beauté et Sa Vérité. Voici les six sujets et les objectifs à développer par nos **six ATELIERS d'introduction**.



assemblee.info

Retrouvez l'équilibre & la légèreté



Le soin, votre meilleur allié pour :

- Les transitions et les nouvelles étapes de vie
- Une meilleure clarté d'esprit
- Un ressourcement et une meilleure connexion à soi
- Une meilleure stabilité affective et un bien-être profond
- Maintenir notre équilibre par moment de grande charge mentale et/ou émotionnelle
- Diminuer fatigue et stress

« Laissez mes 20 années d'expérience vous accompagner vers vous-même ! »



Chantal Marchand
Massothérapeute,
coach en énergie,
naturopathe &
thérapeute

- calme mental
- paix intérieure
- bien-être général



LAVAL & BLAINVILLE
450.490.3193

 neopransoinsenergetiques

www.neoprana.ca

Et si on respirait ?

Gaëlle Cosnuau

Maître en Yoga, professeure et formatrice de Yoga et Méditation,
thérapeute en médecine complémentaire et alternative, auteure.

www.gallecosnuau.ca



Vous l'avez peut-être oublié, mais quand vous étiez bébé, vous respiriez exactement de la bonne façon. Ni trop, ni trop peu, au bon rythme, à la bonne profondeur, avec vos poumons, mais aussi avec vos côtes et votre ventre. Un acte pourtant si simple, mais on constate malgré tout que l'immense majorité des adultes ne sait plus respirer correctement. Vu son importance primordiale, il est indispensable de réapprendre ce réflexe de base.



Une bonne respiration est profonde. Nous respirons beaucoup trop « petit ». Lorsque l'air reste au stade du thorax, le corps s'adapte en levant les épaules, créant ainsi des tensions. Elle devrait être silencieuse, sans sifflement ni ronflement, ou entraînant tout autre bruit trahissant un obstacle à l'air, en plus d'être à un rythme lent et régulier. Respirer trop vite, c'est respirer mal. Le

mouvement de l'air dans les voies respiratoires doit être fluide, harmonieux et sans à-coups. Il faut passer au moins autant de temps à expirer qu'à inspirer. Expirer à fond est essentiel, car si on conserve de l'air vicié, on ne le remplace pas par du « propre ».

L'oxygène est une source essentielle de vie et d'énergie. Il est donc possible d'augmenter considérablement notre vitalité si nous respirons correctement. Joan Borysenko, docteure en médecine et co-fondatrice au début des années 1980 de la Mind-Body Clinic à l'Université de Harvard, présente la respiration en ces mots :

« Si vous désirez maîtriser en partie votre vie, apprenez à respirer à partir de votre diaphragme. Cela vous met automatiquement en position de relaxation. Quand vous provoquez cet état, votre fréquence cardiaque et votre tension diminuent, tandis que le taux de cholestérol et celui des lactates dans le sang augmentent. Vous diminuez la douleur, les possibilités d'allergies et d'infections. Vous accroissez le flux du sang vers le cerveau et sa périphérie. Vous êtes mieux connecté, plus conscient, et plus attentif, tout en restant calme. Il s'agit d'un moment parfait pour une introspection. Cet état vous aide à affronter les difficultés parce que votre angoisse s'atténue, vous devancez la dépression, et générez une auto-affirmation positive qui vous stimule pour effectuer des changements. Vous êtes capable de vous 'déconditionner' et de vous 'reconditionner'. »

Une personne normale, et surtout les femmes, ne respire qu'à 20 à 40% de sa capacité pulmonaire totale. Beaucoup de disciplines axées sur le bien-être et parfois même votre spécialiste de la santé vous parleront de l'importance de mieux contrôler votre souffle.

Pas de secret ni de magie. La clé du succès et du progrès durable est la pratique et la persévérance. Cinq minutes par jour peuvent suffire pour observer déjà de grands changements. Aucune accoutumance, aucun effet indésirable. Juste un plus grand bien-être et une santé optimale.

Vous vous demanderez peut-être même pourquoi, depuis si longtemps, vous ne respiriez plus qu'à 20-40% de votre capacité pulmonaire totale, alors que maintenant, vous pouvez enfin atteindre votre plein potentiel. Une respiration complète et profonde agit favorablement sur tout l'organisme et la santé. Elle débarrasse le sang de ses impuretés et stimule le métabolisme. Elle augmente la force de résistance, favorise la digestion et aide à contrôler la tension artérielle. De plus, mieux respirer développe la puissance de la concentration, calme le système nerveux et permet d'éprouver un sentiment de paix.

Bonne nouvelle ! Ces techniques de respiration profonde peuvent se pratiquer dans toutes les positions : couchée, assise, debout ou en marchant. Alors, pourquoi s'en priver ?

Respirer c'est vivre. Ré-apprendre à respirer, c'est ré-apprendre à vivre intégralement.



Les voyages immobiles
de SHAYATO



Chansons de conscience & chants-prières
shayato.org

A woman with long brown hair, wearing a white lace top and a white skirt, is sitting on a grey tufted sofa. The background is a light-colored wall.

DÉSIREZ-VOUS UN SYSTÈME D'ÉDUCATION INNOVANT OÙ LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT EST LA PRIORITÉ DE L'ÉDUCATEUR?

Un des grands pédagogues dans l'histoire de l'éducation disait que l'éducation du cœur, de l'esprit et du corps sont indissociables. Pour Steiner, il était important d'éduquer un enfant dans son intégralité autant au niveau intellectuel que spirituel. L'âme peut s'éduquer pour mieux s'élever. Selon moi, les programmes scolaires devraient inclure des cours de yoga et de méditation pour développer la connaissance de soi, la pleine conscience et des outils pour gérer ses émotions.

Professionnellement formée comme intervenante en délinquance, enseignante au préscolaire et au primaire ainsi que professeure de yoga pour enfants et adultes, je suis devenue consultante pédagogique en 2016. Je débute l'éducation à domicile pour mes enfants et j'offrais des consultations gratuites, tout en donnant des cours de yoga dans les écoles. En décembre 2020, j'ai décidé de fonder officiellement mon entreprise web :

Andréa Girard consultante pédagogique.

Après 4 années de consultations, j'ai constaté que les préoccupations des parents et des enseignants étaient tous semblables : *Est-ce que j'en fais assez? Comment développer des stratégies efficaces pour la lecture et l'écriture? Comment réduire l'anxiété des enfants? Comment faire du yoga au quotidien? Comment développer une relation positive avec un enfant à besoins particuliers?* Ainsi, ma mission est devenue claire : aider les parents à devenir des parents-éducateurs confiants et aider tous ceux qui œuvrent auprès des enfants à intégrer le yoga et la méditation dans leurs interventions quotidiennes.

Pour en savoir plus sur mes services offerts, suivez-moi sur les réseaux sociaux où je développe un lien de proximité avec ma communauté Facebook et YouTube avec des LIVE réguliers. J'offre énormément de contenus gratuits sur ces plateformes. Des articles de blogue gratuits, des formations en ligne et des ateliers spécialisés sont aussi disponibles via mon site Internet.



Restons en contact !

[facebook.com/andreagirardconsultantepedagogique](https://www.facebook.com/andreagirardconsultantepedagogique)

[YouTube: https://www.youtube.com/channel/UC_EpTo3743PGAcCHHbz5qDw](https://www.youtube.com/channel/UC_EpTo3743PGAcCHHbz5qDw)



www.andreagirard.com



VOUS ÊTES:

- Positive
- Fonceuse
- Travailleuse
- Capable de bien vous entourer
- Vous aimez prendre soin des gens

VOUS DÉSIREZ:

- Prendre votre vie en main
- Être votre propre patron
- Avoir un horaire qui s'adapte à vous
- Rêver grand

LA SANTÉ
VOUS
TIENT À
COEUR,

JOIGNEZ-
VOUS À
NOTRE
ÉQUIPE

CONTACTEZ-MOI
DÈS MAINTENANT



doTERRA c'est un style de vie, une approche naturelle avec des huiles essentielles efficaces et sécuritaires.



Mélanie Martineau
Consultante & leader doTERRA
Fondatrice de l'équipe BOTA

418-575-8542
botamelanie@gmail.com

www.botasante.com

Découvrez nos parfums d'aromathérapie issus de Traditions Ancestrales d'Amérique combinées aux techniques de la parfumerie française. Entièrement naturels, les produits d'**INVOCATION** sont préparés à partir d'huiles essentielles et d'extraits de plantes de très haute qualité, 100 % végétal, sans fragrance de synthèse ni d'agent de conservation. Nos artisans travaillent de façon écologique avec minutie, afin de garantir l'efficacité des ESSENCES PREMIÈRES.



Nous vous proposons aujourd'hui le parfum corporel et d'ambiance CHIIYAAM, qui signifie «paix». Ses propriétés favorisent la détente et la sérénité. De nombreux thérapeutes l'utilisent dans un cadre professionnel. C'est un complément au parfum MIWAH, énergisant.



Connu sous le nom «Encens Liquide Invocation», CHIIYAAM est une alternative à la fumigation traditionnelle adaptée au mode de vie d'aujourd'hui. Il se distingue par le soin apporté à l'homogénéité de sa fragrance forestière en raison de la prédominance du thuya et de deux variétés de sauge. Il est conçu pour produire une action purificatrice immédiate et efficace sur des personnes, des lieux, des objets et des circonstances. Il permet autant d'aborder une activité importante avec calme et confiance que d'avoir un sommeil réparateur et apaisant. Il contribue à optimiser des séances de

développement personnel. Favorisant l'harmonie, il aide à se centrer et à être plus inspiré. Vaporisez quelques gouttes dans les paumes, frottez-les, puis passez vos mains dans votre champ énergétique. Vaporisez sur les vêtements, sur l'oreiller ou dans l'air autour de vous et aux quatre coins d'une pièce. Il permet d'alléger les ambiances tendues ou « lourdes ».

Découvrez sur **INVOCATION.CA** tous nos autres parfums naturels et leurs vertus respectives, la gamme BODYCARE à l'essence de Chiiyaam (soin corporel) ainsi que nos huiles essentielles ! L'équipe **INVOCATION** reste disponible pour vous conseiller ! **Belle Journée !**

CODE PROMO*
(à usage unique non cumulable)
EVEIL33 – Autres offres et promotions sur nos réseaux sociaux

Facebook et Instagram :
@InvocationCanada



ou en vous inscrivant à notre Infolettre.

Partir à la
DÉCOUVERTE
de vos alliés intérieurs
comme par Magie

LE MOUVEMENT CRÉE LA MAGIE

www.magiquementhumain.com

Présenté par
Annie GOHIER
[WWW.AGOCOACHING.COM](http://www.agocoaching.com)

MH

★ SOYEZ ★
magiquement
HUMAIN

Écouter ma petite voix m'a donné un second souffle

Quand on est enfant, on se fait dire qu'on peut tout faire dans la vie. Mais plus on vieillit, plus les gens autour de nous prônent la sécurité et nous disent de gérer nos attentes. Nos rêves deviennent « irréalistes » aux yeux de ceux qui ont abandonné les leurs... Ça m'a pris des années à comprendre que pour sortir du lot, ce ne sont pas ceux qui sont dedans qui sauront t'aider...

J'ai grandi en me sentant comme le mouton noir de ma réalité. Personne ne pensait comme moi, voulait les mêmes choses que moi ou voyait les mêmes possibilités. Ma petite voix criait fort... Et c'est à 21 ans que

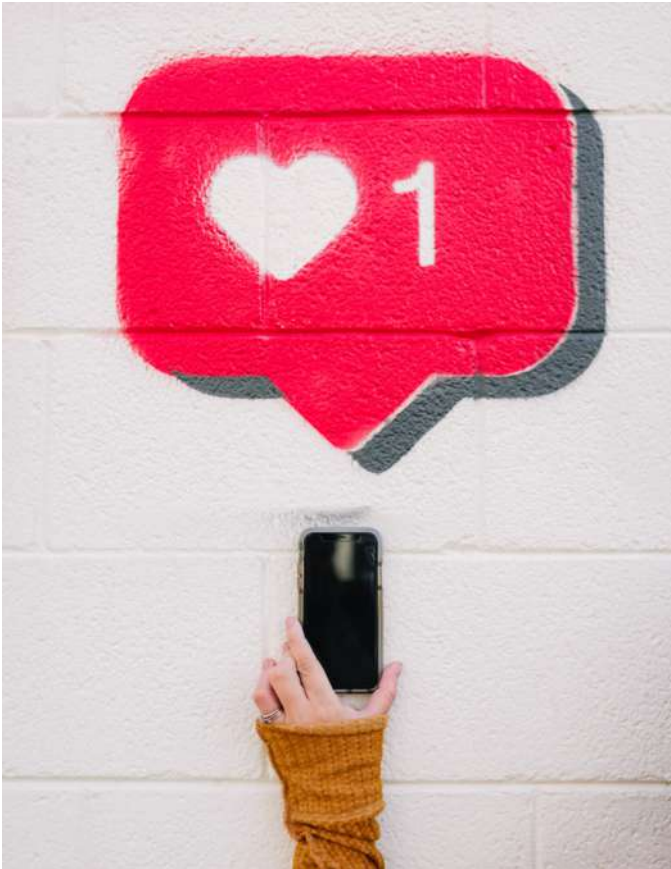
j'ai commencé à l'écouter. À m'écouter. J'en avais marre d'être prise dans un cadre. Je voulais être libre de mon temps et mes choix. Je voulais arrêter de vivre pour les autres et vivre pour moi, sans culpabilité ni regret. Sur un coup de tête bien assumé, j'ai lâché l'université et ma job de préposée pour plonger tête première dans l'inconnu qu'est le monde entrepreneurial... Du jour au lendemain, plus de chemin tracé devant moi. Plus de salaire non plus. Ça passe ou ça casse. J'étais face au même mur que mes clients aujourd'hui : C'était l'oeuf ou la poule. Avoir de l'argent pour investir OU investir pour avoir de l'argent ? Sauf que si tu n'es pas capable de faire plus maintenant par toi-même, ce n'est pas plus de temps que ça te prend, c'est plus de *skills*... et là l'argent viendra ! C'est là que j'ai appelé Desjardins et vendu mon âme...

Non mais sans blague : J'ai investi 25 000\$ que je n'avais PAS et c'est grâce à ça que je suis rendue où je suis dans ma *business*. Depuis 2 ans, je bâtis mon entreprise qui évolue avec moi. Aujourd'hui, ma mission est d'aider les entrepreneurs à utiliser leur influence pour devenir leur propre marketing, en créant du contenu persuasif qui connecte avec les gens. Je veux qu'ils s'expriment sur le

Web en restant fidèles à leurs valeurs, pour attirer naturellement des clients qui leur ressemblent. De nos jours, on achète une personne, pas une corporation.

La persuasion comme moteur d'entreprise

La communication persuasive, c'est tout ce qui englobe la propagation de ton message sur tes plateformes. Si tu rédiges des publications, filmes des vidéos ou enregistres un *podcast*, tu dois communiquer ta mission et tes enseignements d'une façon à capter et garder l'attention de ton audience, du début à la fin. Quand tu maîtrises les lois de l'influence, les mécanismes de persuasion et que tu sais t'adapter en parlant le langage de ton audience, la vie ne peut plus rien te refuser. Tu deviens magnétique. Ce que tu dis doit être tellement simple et captivant qu'un jeune du primaire comprendrait, accroché au bout de sa chaise. Plus l'information est facile à digérer, plus le cerveau l'enregistre de façon automatique.



Quand tu épices ta présence en ligne de ces éléments secrets et peu maîtrisés au Québec, tu *level-up* le rendement de ton entreprise en un rien de temps. La relation de confiance que tu bâtis avec ta communauté est plus forte, ton impact part en fusée et tes ventes explosent.

Plus de visibilité, plus de connexion, plus de clients. Aussi simple que ça !

Une vie sur-mesure, en dehors de la Matrix

La majorité des gens en Amérique du Nord vit pour travailler au lieu de travailler pour vivre. Ils ont oublié l'essentiel : la vie si précieuse qui nous a été donnée. La meilleure façon pour moi de l'honorer est de vivre de ma passion, de travailler en pyjama et que mes clients soient mes amis. La liberté que j'ai créée pour ma vie, c'est la rédaction persuasive qui me l'a léguée.



Depuis que je me laisse guider par mon intuition et que je m'ouvre à ce que la vie met devant moi, je m'épanouie. Je brille et personne ne peut éteindre ma lumière. Je me suis enfin trouvée et je ne me laisserai jamais m'oublier.

L'abondance m'a trouvée parce que j'étais réceptive. Parce que j'ai enfin décidé d'ouvrir les yeux (et les bras) à ce que l'Univers essayait de me transmettre depuis toujours. Je fais plus de 10K\$/mois et je suis fière d'être rendue où je suis à mon âge. Maintenant, je veux transformer ta vie à toi, comme j'ai transformé la mienne...

Em Laro

Coach en Marketing de Contenu Persuasif
(Crédit photo : JasCusteau Photo)



Réflexologie corporelle
Monique Clément
 Thérapeute en réflexologie corporelle
 819.500.6238



clement.monique@videotron.ca

EnerSham *La compagnie du mieux-être*
 Produits santé pour toute la famille

Chantal Guimond
 514 944-8990
 cggonessouth@hotmail.com

Faites la différence !
ÉCOLOGIQUE | CONCENTRÉ | BIODÉGRADABLE



Qu'est-ce qu'un éveillologue, me direz-vous ? Si vous cherchez ce mot dans le dictionnaire, vous ne le trouverez pas. J'ai inventé ce mot, avec une idée bien précise. Tous ces mots qui finissent par "ologue" désignent une sorte de spécialiste. Il allait donc de soi pour moi que les gens qui me ressemblent soient des spécialistes ou du moins des explorateurs de tout ce qui touche l'Éveil, donc des **"ÉVEILOLOGUES"** !



Nous avons bien des choses en commun : une grande passion pour l'être humain, le besoin de faire une différence autour de nous et d'aider notre prochain, le rêve de vivre dans un monde meilleur, un appel plus grand que nous-mêmes, un but qui nous dépasse et qui englobe le monde entier !

C'est ce genre de rêve qui me fait vibrer. Et vous ?

Si vous vous reconnaissez dans cela et que vous cherchez à faire une différence et élever le monde à un niveau supérieur, je vous invite à vous joindre à nous et moi !

Plus d'info sur le groupe Facebook GRATUIT en page 28 !

#EVEILOLOGUE

« La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse. »
 – Albert Einstein



Chouchoutez votre peau!

Venez découvrir les produits haut de gamme Mary Kay en profitant d'un soin gratuit

Nous sommes là pour répondre à vos questions et vous conseiller selon vos besoins!

Nos services

- Soin des mains
- Soin des lèvres
- Soin du visage
- Maquillage de jour

Vos conseillères en beauté indépendantes

Julie Gignac
 Tél: 418-559-6664
 @: julie.gignac@hotmail.com

Odette Doré
 Tél: 418-858-0595
 @: odettedore20@gmail.com

Faites
connaissance
avec nos
collaborateurs !





- Aimerais-tu obtenir tes clients en publiant du contenu convaincant ?
- Cherches-tu à bâtir une relation de confiance avec ton audience?
- Pour créer du contenu persuasif, prendre TA place sur le Web et exploser tes revenus, j'ai la solution pour toi.

Tu pourras dire BYE à :

- la prospection à froid;
- perdre du temps à créer du contenu « effet silence radio » (ça, c'est le contenu que tu publies et qu'on entend les criquets criqueter)...

Rejoins la communauté Facebook de BOSS ici :

<https://www.facebook.com/groups/unevoixpuissantepourdesclientsfidelesalatonne/>

Em Laro

Coach en Marketing de Contenu Persuasif

(Crédit photo : JasCusteau Photo)

Garder son âme d'enfant ou la retrouver. Aller chercher l'artiste qui sommeille en soi pour s'accomplir et réaliser ses rêves et ses visions. Il n'y a pas d'âge pour s'épanouir, éblouir et se devenir irrésistible.

Je suis Florence Conan, LifeCoach SANE, experte en embellissement personnel & professionnel. J'accompagne les personnes dans une véritable transformation intérieure et extérieure, avec des exercices puissants pour muscler son bien-être, élever sa vibration, développer la confiance en soi, faire la paix avec le passé, travailler sa posture, sa voix, son charisme.

Méthode de rajeunissement et amincissement

Une âme plus séduisante donne un visage et un esprit plus séduisants et nous permet d'attirer les bonnes personnes, circonstances et/ou situations et d'atteindre nos objectifs.



@ Florence Conan Coach SANE

florence conan

@ Flow Conan Coach

*Ateliers en ligne ou en présentiel
Coaching individuel*

J'anime 2 journées de transformation
au mois de mai, les samedi 15 & 29 mai .

Florence Conan

florenceconan.com

0033622350063

flowconancoach@gmail.com

**Rejoignez mon groupe
privé « R-Eveil En Mode
Flow » sur Facebook !**



Pour apprendre plusieurs trucs et astuces et obtenir plus de succès en ligne avec votre entreprise, je vous invite à rejoindre mon groupe Facebook GRATUIT: [La clic d'entrepreneurs](#) | Jf Latendresse.

Sinon, venez simplement faire un petit tour directement chez moi! L'adresse est le: www.jflatendresse.com. À bientôt!

*Téléchargez GRATUITEMENT les trois premiers chapitre de mon Livre « Go, c'est maintenant » :

<https://www.jflatendresse.com/extraitlivre>

«Ce livre vous fera rire, réfléchir, et vous donnera de nombreuses idées pour passer à l'action... maintenant!»

-Martin Latulippe, conférencier, auteur et mentor de renommée internationale.



JF Latendresse

ENTREPRENEUR | CONFÉRENCIER | COACH D'AFFAIRE
Salle Ovation | Jflatendresse.com

213 Boul René-A Robert Local 116
Ste-Thérèse, J7E 4L1

ROBERT SAVOIE



Conférencier,
enseignant, coach,
auteur et mentor.

Je suis l'auteur de cinq livres, tous des best-sellers publiés chez Performance Édition : Un déguisé cadeau, "Se choisir", "AGIS, Fais ce que TU dis", "Laisse-moi t'aimer" et "À chacun ses défis".



Vous pouvez vous les procurer sur mon site internet.

Robert Savoie est un homme de cœur authentique et un homme d'affaires depuis plus de 30 ans. Il a à son actif plus de 3600 conférences à travers lesquelles il accompagne l'être humain sur le chemin le moins fréquenté, de la tête au cœur de soi, pour qu'il y découvre son plein potentiel dans toutes les sphères de sa vie.

www.robertsavoie.com



Pascal Hastir et Coralie Rahm vous offrent un cours d'initiation au focusing de la relation intérieure :

- 1 soirée de présentation du cours d'Initiation le 27 mai 2021 de 19h00 à 20h00 (heure France métropole)
- 5 webinaires EN DIRECT du 31 mai au 04 juin 2021 de 19h00 à 20h00 (heure France métropole)
- 5 cahiers d'exercices pour « Devenir Plus Grand que Tout ce qui vous Dérange ou vous bloque ! »
- 5 expérimentations concrètes

Réservez votre place dès maintenant :
<https://autoaccompagnement.com/focusing-cours-en-ligne-gratuit/cours-initiation-live/>

Dans l'intention de soutenir et rassembler tous ceux qui souhaitent contribuer à l'émergence d'un nouveau monde, Coralie Rahm et Pascal Hastir ont cofondé l'Institut d'Auto Accompagnement en Pleine Présence. Si vous vous sentez concerné par ce mouvement d'éveil de conscience, nous vous proposons un cours gratuit d'initiation au processus de Focusing de la relation intérieure. Ce processus permet de se découvrir par soi-même et d'adopter une posture de pleine présence en toute autonomie et en toutes circonstances en se reliant aux ressources uniques disponibles en chacun de nous.

Anick Lapratte

Autrice, formatrice et conférencière à succès, Anick Lapratte a donné plus de 1000 conférences partout au Québec et récemment en Europe. Sa dernière conférence « *Reprogrammez votre cerveau pour une vie meilleure* » a été vue par plus de 15 000 personnes et son livre du même nom fut consacré Best-Seller avec plus de 10 000 copies vendues.

Dotée d'un grand leadership, elle est également appréciée du public pour sa grande chaleur humaine, sa compassion et son humour.

Site web : www.anicklapratte.com

Groupe privé Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/anicklapratte>





Martine Wilky

Auteure, Coach et Conférencière
Stratège Instagram & Business

Qui ici veut se réveiller avec des paniers d'achats complétés ou des messages de *prospects* convaincus et prêts à travailler avec toi ?

Je me nomme Martine Wilky et je suis stratège Instagram & Business.

J'accompagne les femmes entrepreneures à élever leur notoriété, à se positionner en experte et créer des ventes sur Instagram sans avoir à solliciter ou se vendre, même si elles n'ont pas encore une grande communauté et que présentement, elles n'ont pas d'engagement.

martinewilky@gmail.com • www.martinewilky.com • 514.258.3606

Formation sur l'étonnant pouvoir des petites habitudes

Pour devenir le type de personne que tu souhaites être. Apprends comment remplacer tes mauvaises habitudes et en créer des bonnes sur le long-terme.

Inscriptions : <https://tonycee.coach/habitudes/>

Coaching

Je t'aide à éliminer tes blocages et augmenter ta confiance et ton estime pour accélérer ta réussite. Réserve une rencontre exploratoire gratuite : <https://tonycee.coach/coaching/>

Journal Triomphal

Le meilleur outil pour t'aider à profiter de l'étonnant pouvoir de tes petites habitudes : <https://tonycee.coach/journal/>



Étienne « Tony Cee » Chartrand, M.Sc, MBA.
Coach professionnel certifié par l'Institut des Neurosciences Appliquées
<https://tonycee.coach/> - <http://facebook.com/CoachTonyCee>

France Gauthier

Animatrice, auteure, formatrice et
co-fondatrice de CEME Média

CEME Média (Conscience Et Mieux-Être) propose une toute nouvelle plateforme de diffusion WEB présentant des entrevues, des séries informatives (gratuites) et des formations en ligne accessibles à toutes les bourses, dans le but de redonner le pouvoir aux membres de sa communauté.

Notre mission: informer et former pour mieux se transformer.

Venez visiter notre page d'accueil et rencontrer nos formateurs de renom sur www.ceme.tv

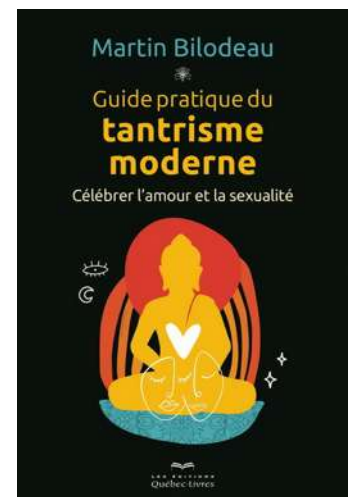


Martin Bilodeau
www.martinbilodeau.com
Auteur, Conférencier, enseignant
bouddhiste et auteur du livre
« *Guide pratique du tantrisme moderne* »

Guide pratique du tantrisme moderne
Pour mettre la joie au cœur de votre vie!

À la fois simple, réjouissant et profond, ce livre s'adresse à toute personne qui souhaite développer sa sensualité et sa conscience, et qui a à cœur de vivre de manière authentique.

Martin propose une approche rafraîchissante des pratiques de sexualité sacrée et de l'art d'aimer, ainsi que des rites tantriques inspirés des traditions bouddhistes, hindouistes et du néotantrisme.





Karine Champagne
Monitrice de camp de jour terrestre
www.karinechampagne.ca
info@karinechampagne.ca

Monitrice de camp de jour terrestre, elle s'est incarnée sur cette terre pour vous apprendre à jouer avec la vie et à voir toutes les possibilités qu'elle offre.

Elle lance ces jours-ci son tout premier livre, déjà commandé en pré-vente à plusieurs milliers d'exemplaires, « **La poussière peut attendre** ». Elle vous offre de vous le procurer en pré-vente et d'entrer dans l'envers du décor et tout ça, en exclusivité !



Karine vous invite chaque semaine à venir vous amuser dans son carré de sable, alors qu'elle vous présente son *podcast* dans lequel elle parle de conscience et de pop'sibilités.

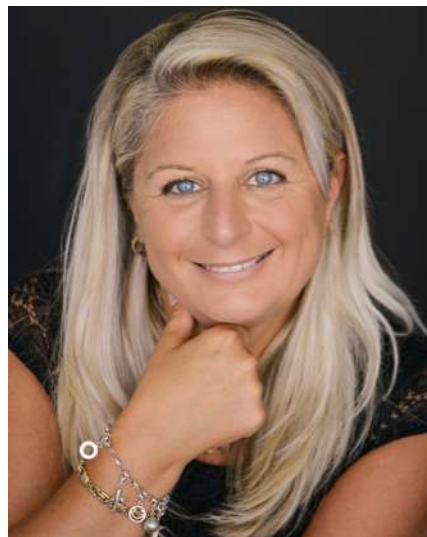
Auteure des best-sellers
Borderline...mais pas folle!
Borderline...et heureuse et *Je t'aime...je ne t'aime plus!*

Fondatrice du groupe *Borderline Anonyme*, Conférencière, Coach certifiée en PNL, formatrice et Entrepreneur Certifiée



514-825-1097

info@johannelavoie.ca
johannelavoie.ca
facebook.com/johannelavoiecoachborderline



Promotion pour le Magazine l'Éveil

Mes capsules de motivation de 21 jours écoute *Lavoie dans ta tête* d'une valeur de 25\$

L'atelier *Un Mode d'emploi pour réussir sa vie* d'une valeur de 300\$ à l'achat de ton Mode d'emploi papier ou numérique ici:

<https://johannelavoie.ca/boutique/>

Et finalement la formation *La Voie du Mieux-Être* « La populaire » à 100\$ de rabais et « La Totale » 200\$ pour 48hrs seulement.


Johanne Lavoie
AUTEURE, CONFÉRENCIÈRE, COACH PNL
NE PENSE PAS TA VIE, VIS-LA...

OVATION

Conférence • Performance • Formation

Une salle créée pour les conférences, les performances et les formations

*Vous rêvez
de monter
sur scène ?*

*Vous avez
toujours voulu
présenter
votre
conférence ?*

La Salle OVATION est pour vous !

Possibilité de louer la salle et/ou le studio, voir détails sur le site.

À quand votre tour pour une  *ovation?*

OVATION

Kathy Tropiano, Fondatrice
JF Latendresse, Fondateur

Ovation

213 boul. René-A. Robert
Local 116
Sainte-Thérèse, Québec
J7E 4L1

www.jflatendresse.com/salle-ovation